RICETTE DI VERDURE SQUISITE

CON CURIOSITÀ E APPROFONDIMENTI

a cura di
SILVIA STROZZI

CRUDE O COTTE:
TUTTE LE **COMBINAZIONI**
PER **MANGIAR SANO**



Miglio con fagiolini e crema di basilico
pag. 56

ORIGINALI RICETTE DI VERDURE
PER **OGNI STAGIONE**



Budino all'orzo con salsa di finocchio
pag. 70

COSA METTO
OGGI IN **TAVOLA**?

Teglia di verdure dell'estate
pag. 44



Cucinare naturalMente... per la salute

Gentile Lettrice, Gentile Lettore,

i testi che ti proponiamo coinvolgono molte persone - traduttori, redattori di testi informativi e promozionali, correttori bozze, attività amministrative e burocratiche…

Sono tutte persone appassionate e competenti che sono impegnate in questi lavori e ne ricavano le risorse economiche per vivere. Se i libri (cartacei o in forma di ebook) e Dvd che diffondiamo, invece di essere acquistati, vengono duplicati, riducendo le nostre entrate, per noi può risultare difficile compiere gli investimenti necessari alla produzione di nuovi materiali.

Per questo, Gentile Lettrice e Lettore contiamo sulla tua solidarietà per appoggiare e favorire la diffusione dell’editoria indipendente.

Restiamo a tua disposizione per ogni ulteriore chiarimento, puoi scriverci alla seguente email: ebook@gruppomacro.com

..e Buona Lettura!!!

Lo staff Gruppo Editoriale Macro

ricette di VERDURE SQUISITE

a cura di **SILVIA STROZZI**

Coordinamento editoriale grafico: LIDIA PIRAS

Immagini: ENRICO TURILLAZZI, ©FOTOLIA.COM

Realizzazione ricette: SILVIA STROZZI

Copertina: ENRICO TURILLAZZI

Collana:	Cucinare NaturalMente… per la Salute
I edizione eBook:	settembre 2013
ISBN	9788878692053
ebook	ePubMATIC.com

Un marchio del GRUPPO EDITORIALE MACRO

Via Giardino 30 - 47522 Cesena (FC)

www.gruppomacro.com

ebook@gruppomacro.com

Si ringrazia il negozio "Mori" di Monticelli Terme (PR) per la fornitura dei piatti per il set fotografico.

Indice

PREFAZIONE

QUESTO LIBRO, COMPLETAMENTE DEDICATO agli ortaggi, è un vero e proprio tesoro per chi vuole “fare un pieno di salute” e contemporaneamente cucinare con fantasia.

Gli ortaggi non possono mancare sulla tavola. L’apporto calorico delle verdure è molto contenuto e per questo possono essere ampiamente impiegate nell’alimentazione quotidiana. Un’alimentazione ricca di vegetali contribuisce a prevenire numerose malattie tra quelle maggiormente diffuse nei paesi industrializzati come cardiopatie, ipertensione, diabete e cancro.

Molto spesso le verdure sono considerate soltanto un contorno, un alimento di scarso valore. Nella dieta, invece, le verdure costituiscono uno degli alimenti di maggiore importanza per la presenza di vitamine, sali minerali, cellulosa, clorofilla, acidi organici ed enzimi. Conoscendo le proprietà delle verdure, potrete sceglierle di volta in volta, a seconda delle vostre necessità e in base alla stagione.

I modi di cucinare le verdure sono tantissimi: cotte a vapore, in forno, stufate, in padella con il wok, bollite, in pentola a pressione, al gratin, o come purea.

In questo libro troverete tante insolite coloratissime ricette, classificate a seconda della stagione per un pieno di salute che vi accompagnerà tutto l’anno.

INTRODUZIONE

Voglia di dieta

La primavera non è solo un evento astronomico, ma una nuova stagione che interessa e coinvolge tutte le nostre cellule. Il corpo umano è programmato sull'alternanza del giorno e della notte. La Natura si risveglia, così il nostro organismo.

Il risveglio di primavera è dato dalla melatonina, ormone prodotto dalla ghiandola pineale: intensità e durata della luce solare condizionano la secrezione della melatonina. Tanta luce solare, come in primavera e in estate, fa diminuire la dose di melatonina nel sangue, mentre poca luce, come in autunno e inverno, fa aumentare la melatonina. Sotto l'influenza della melatonina si cambia la scelta degli alimenti rispetto all'inverno.

Questo cambiamento delle abitudini alimentari produce un effetto sulla concentrazione attiva dei neurotrasmettitori cerebrali (serotonina, dopamina, noradrenalina, acetilcolina…) responsabili, a loro volta, di altre variazioni comportamentali quotidiane: il ritmo del sonno e della veglia, lo stato di benessere e di vitalità primaverile.

Inoltre, si ha una incrementata attività della funzione "simpatica" del sistema nervoso autonomo, che porta ad un consistente aumento del metabolismo corporeo di base. L'organismo, durante la primavera, consuma un maggior numero di calorie rispetto all'inverno.

Da questo rinnovamento cellulare e ormonale nasce la voglia di dieta.

Ecco tutti i veri sani protagonisti della primavera: gli asparagi, i fiori di zucca, fagiolini e taccole, i ravanelli, la rucola, le fave, i cetrioli, le cipolline e l'aglio, le zucchine, la lattuga e i piselli.

Vitamine e minerali a primavera

L'inizio della primavera va preparato con rimedi giusti che aiutino l'organismo e i tessuti ad accogliere la stagione più importante dell'anno. L'organo che governa il passaggio dall'inverno alla primavera è il fegato. **La prima scelta per aiutare il fegato è una sana alimentazione.** Occorre eliminare le scorie acide accumulate durante i mesi invernali, quando si tende a consumare un eccesso di alimenti di origine animale che sono acidificanti per il sangue e quindi per tutto l'organismo.

Un detto cinese dice: «Il cuoco che vuole bene ai suoi commensali lascia le verdure croccanti». Infatti è un errore cuocere troppo le verdure.



Un corpo “acido” è pigro, lento, sempre stanco, non riesce ad adattarsi al cambio di stagione. **Per tamponare l’acidità corporea invernale occorre far uso di centrifugati di frutta e verdura freschi e colorati:** questa è una combinazione nutrizionale vincente, capace di ridare tono per vincere l’apatia e la voglia di dormire.

I centrifugati sono concentrati di vitamine, minerali e nutrienti ad azione antiossidante. Perchè siano efficaci è importante prepararli bene e berli subito!

Negli approfondimenti (vedi pag.24) troverete quali sono i principali oligoelementi di cui il nostro organismo ha bisogno per stare bene.

I centrifugati sono concentrati di potassio, magnesio, zinco, calcio e altri minerali utili al metabolismo cellulare. Contengono generose dosi di vitamine idrosolubili (tutte le vitamine del complesso B energizzanti, la vitamina C, acido folico essenziale per contrastare l’anemia), retinolo, flavonoidi, carotenoidi, polifenoli e tanta acqua biologica depurativa per l’intestino e utile per la disintossicazione del fegato. Potete usare tutte le verdure e tutti i tipi di frutta secondo i vostri gusti.

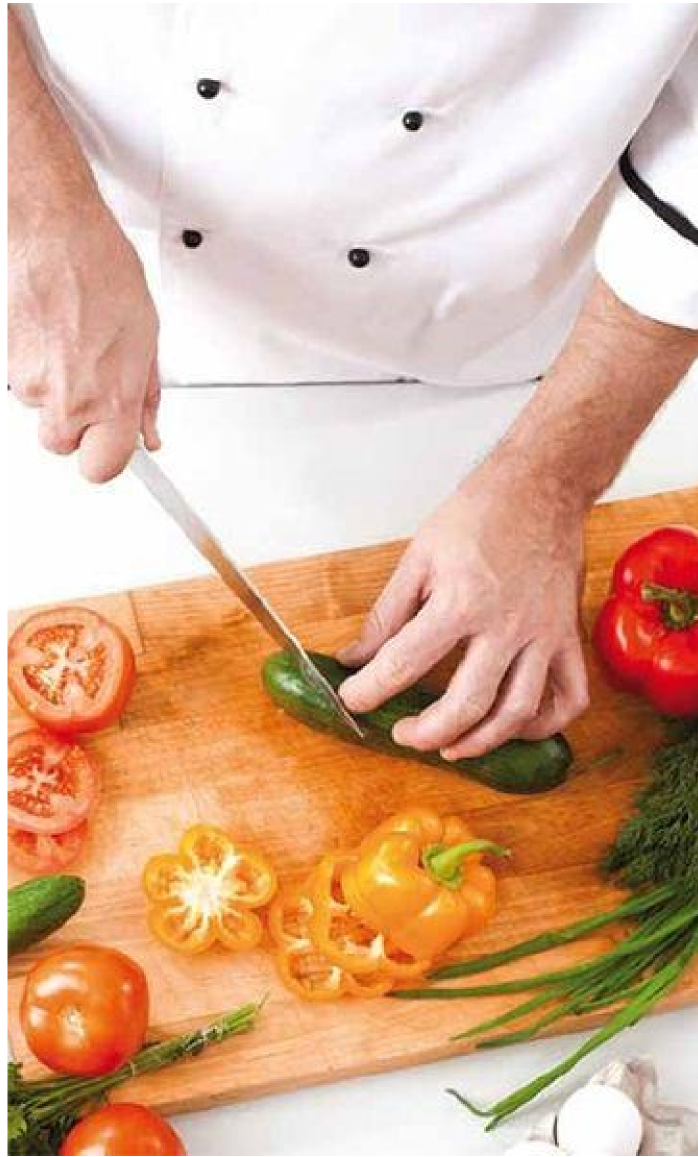
Meglio bere i centrifugati negli spuntini durante la mattina o a merenda, ma anche dopo cena.

Preparare un centrifugato in base alle proprie necessità e condizioni di salute è una scelta consapevole e terapeutica. Il cibo è la migliore medicina naturale per vivere a lungo e nel benessere psicofisico. Ogni giorno il nostro organismo richiede minerali, vitamine idrosolubili, enzimi, molecole antiossidanti, principi nutritivi contenuti in prevalenza negli alimenti di origine vegetale. I colori che caratterizzano i vari tipi di verdura e di frutta sono pigmenti naturali essenziali per l’integrità e corretta funzionalità delle nostre cellule.

I minerali e le vitamine vengono assorbiti in maggiore quantità dall’intestino.

Il verde, il rosso e l’arancione contengono antiossidanti. I vegetali di colore verde, oltre a rinforzare il sistema immunitario, e quelli di colore bianco che sono depurativi, consentono il recupero dallo stress dopo un’intensa attività fisica o una prolungata esposizione al sole.

La verdura di colore giallo e arancio infine consente una abbronzatura rapida grazie alla presenza di carotenoidi.



Tra gli ortaggi estivi, cosa non deve mancare sulle nostre tavole?

Sicuramente il **cetriolo,** che oltre a contribuire a depurare l'organismo dalle tossine, è molto ricco di potassio e ha poche calorie. Inoltre i suoi semi, come **decotto, vengono usati fin dall'antichità per pulire l'intestino,** i reni e lubrificare le articolazioni.

Importantissimo è anche il **pomodoro**, ricco di vitamina A, B, C, licopene e acido folico. Altamente antiossidante, è in grado di prevenire patologie tumorali: cetrioli e pomodori possono essere consumati in fresche insalate. Si possono preparare insalate anche con i fagiolini che sono rinfrescanti per l'intestino, diuretici, ricchi di sali minerali e poveri di calorie. Una buona alternativa sono i peperoni, ricchi di betacarotene, vitamina C, potassio e fibra.

> **Un consiglio:**
> **per eliminare dalle mani le macchie scure rilasciate durante la pulizia delle verdure, potete provare a strofinarle con la buccia di arancia o lavarle con il limone. Oppure provate con l'argilla verde, ottima per pulire le verdure da residui chimici.**

Qui di seguito una facile ricetta anticaldo, che non richiede cottura e che potete reinterpretare con le vostre cruditès preferite. Con un pelapatate tagliate per il lungo due

zucchine ben lavate, poi tagliate a julienne una carota, un cetriolo e un peperone.

Spalmate un lato delle fettine di zucchine con una crema di tofu con aggiunta di erba cipollina (oppure paprika, semi di sesamo, nocciole tritate, mandorle o pistacchi), disponete in fondo un po' di verdure a julienne miste e arrotolate.

Fermate il tutto con uno stuzzicadenti e procedete a preparare altri rotolini che servirete freschi.



L'autunno è ricco di nuovi colori e piacevoli sapori per il palato

Chi all'arrivo dei primi freddi non pensa già a qualche piatto con i funghi porcini, a buone melanzane grigliate, alla parmigiana o a ottimi carciofi?

Per non parlare poi della zucca! Le verdure autunnali sono tantissime: non dimentichiamoci broccoli, cavoli e cavolfiori, fagioli, lenticchie e gli ultimi peperoni e zucchine, tra le più gustose e adatte a mille ricette golose. La **zucca**, in particolare, è ricca di fibre, potassio e selenio, nonché di vitamine e betacarotene.

Un piatto semplice e molto comune è la pasta integrale con i broccoli e peperoncino, ricco di vitamina C, utile contro le malattie da raffreddamento tipiche della stagione. Importante, come sempre, è prediligere verdura fresca e ben conservata, possibilmente di produzione locale, meglio se proveniente da agricoltura biologica o biodinamica. Tutte le verdure della famiglia dei **cavoli** sono considerate molto utili nella prevenzione del cancro, mentre le lenticchie sono un piatto molto sano che ci consente di fare il pieno di ferro e di proteine nobili fornite dai legumi.

Non dovrebbero mai mancare dalla nostra tavola, soprattutto nella stagione fredda, gli agrumi, ricchi di vitamina C, i cachi e il melograno, dalle preziose proprietà antinvecchiamento.

Un giusto mix di verdura e frutta autunnale ci consente di affrontare al meglio la stagione fredda e di proteggere la circolazione sanguigna dell'organismo, messa a dura prova dalle basse temperature.



Le verdure dell’inverno

Con il sopraggiungere della stagione fredda, si comincia con le scorpacciate di verze, cavolfiori e broccoli. Anche finocchi e sedani, carote, porri e cicorie diventano in questo periodo protagonisti di stagione.

Nei mesi invernali potete trovare l’indivia, la lattuga, il radicchio rosso, gli spinaci, i finocchi, i broccoli, i cavolfiori, i carciofi, le carote, i porri, gli scalogni, il sedano bianco e la barbabietola a radice lunga.

Sono molti i vantaggi nutrizionali dati dalle crudités invernali: esse sono ricche di **fibra alimentare,** che favorisce il tempo di transito intestinale degli alimenti ingeriti, condizione molto utile per combattere la stipsi; sono ricchissime di clorofilla, un pigmento vegetale dotato di una forte azione antiossidante contro i radicali liberi dell’ossigeno e di vitamina C; contengono dosi interessanti di acido folico, che favorisce il rinnovamento di tutte le cellule dell’organismo sottoposte a uno stress ambientale maggiore durante l’inverno.

Gli alimenti vegetali, e in particolare gli ortaggi verdi a foglia, predominanti nella stagione invernale, svolgono un ruolo di “tampone” nel controllo dell’acidità corporea. Una prolungata esposizione a una variazione verso l’acidità complessiva del proprio corpo porta a varie patologie degenerative.

Chi soffre di diverticolosi intestinale, di sindrome del colon irritabile, di meteorismo può mangiare verdura cruda, finemente tritata. La verdura cruda è inoltre un’ottima fonte di acqua, in particolare durante la stagione invernale, indispensabile per una corretta funzionalità dell’intestino e dei reni.

La carenza di acido folico causa l’anemia macrocitica (grandi globuli rossi, ma ridotti nel loro numero), produce astenia e debolezza, disturbi digestivi, alterazioni nella lingua e altri sintomi.

I soggetti maggiormente esposti sono i bambini, le donne in gravidanza, i giovani in

rapido accrescimento a causa della loro attiva proliferazione cellulare e anche chi ha una intensa attività motoria giornaliera.

La cottura, si sa, provoca una considerevole perdita di acido folico delle foglie.

Gli ortaggi invernali sono tra gli alimenti alcalinizzanti il corpo umano poiché contengono in larga misura potassio, calcio, magnesio.

L'apporto di minerale e di acidi organici fornito dagli ortaggi invernali è un'azione protettiva insostituibile.

Gli ortaggi invernali, infine, contengono sostanze nutritive come aromi, enzimi, terpeni, il cui esatto significato nutrizionale non è del tutto conosciuto, ma certamente sono molto efficaci per il benessere e per l'efficienza delle nostre cellule. Sta a noi saper scegliere, mangiando seguendo i cicli dell'anno. La salute sta nel piatto di ogni stagione.

> **Non aggiungete bicarbonato di sodio alle verdure durante la cottura perché distrugge vitamine e sali minerali. La cottura provoca una considerevole perdita di vitamine delle verdure ecco perchè è spesso consigliata la cottura a vapore.**

I nostri cinque sensi condizionano la preparazione dei nostri piatti.

Occorre saper combinare tutti gli stimoli sensoriali positivi che ci arrivano ascoltando il nostro corpo, per favorire il consumo di un sano piatto vegetale e coglierne tutti i vantaggi per la salute. Ciascuno prepara i piatti esaltando i propri gusti personali.

Queste possono essere le indicazioni gastronomiche e di salute nella preparazione di un piatto vegetale, crudo o cotto! **Scegliete verdure fresche di stagione.**

Il vegetale non fresco può aver perso il suo potere nutrizionale e la sua capacità antiossidante di bloccare i radicali liberi.

Un vegetale mal conservato contiene una dose maggiore di nitriti e nitrati, molecole tossiche per lo stomaco e per l'intestino.

Mangiare seguendo le stagioni è una scelta salutare perché i vegetali, maturando, modificano il loro contenuto in base alla temperatura ambientale e all'intensità e durata della luce solare.

La cottura a vapore è un processo che limita la perdita dei principi nutritivi e dei fitonutrienti che vengono persi solo per il 20% rispetto al 70% della bollitura.

Imparate a utilizzare le erbe aromatiche che esaltano e stimolano i cinque sensi a tavola.

Esse hanno un'azione antiossidante che ben si somma ai principi nutritivi degli ortaggi.

Le erbe aromatiche più efficaci contro i radicali liberi dell'ossigeno sono: **timo, maggiorana, salvia, menta, dragoncello, origano, melissa, basilico, aneto, santoreggia, rucola, erba cipollina, prezzemolo, rosmarino, finocchietto selvatico.**

Regola importantissima è quella di **limitare l'uso del sale (anche se marino integrale)** perchè un eccesso di questo minerale nell'organismo causa ritenzione idrica, nociva per il cuore e il sistema cardiovascolare.



I vegetali contengono generose dosi di potassio, i cui effetti positivi sulle cellule non possono essere annullati dall'eccessiva presenza di sodio.

L'olio extravergine d'oliva é il condimento naturale essenziale per ottenere la migliore preparazione nutritiva ed organolettica di un piatto di insalate, verdure crude e cotte. I suoi polifenoli agiscono come antiossidanti efficaci e attivi su tutte le cellule del corpo umano. Ottimo da utilizzare a crudo è anche l'olio di semi di girasole spremuto a freddo per la ricchezza di vitamina E.

> **È bene variare le verdure a ogni pasto nel rispetto del principio della rotazione e della stagionalità, per garantirsi il massimo dei nutrienti ed evitare il rischio di contrarre intolleranze alimentari da saturazione.**

Conservazione, lavaggio, ammollo e cottura

La verdura fresca, in particolare gli ortaggi a foglia, deve essere conservata nell'apposito cassetto in dotazione in ogni frigorifero.

Cipolle, zucche, rape, patate bianche si conservano meglio in ambienti ventilati.

La conservazione di un ortaggio per giorni ad una temperatura superiore a 10°C causa la trasformazione dei nitrati, molecole chimiche presenti nella costituzione della stessa struttura del corpo del vegetale, e di nitriti. Questi, a loro volta, possono reagire all'interno dello stomaco e dell'apparato intestinale con altre molecole chiamate **amine** derivate da altri alimenti.

La reazione tra i nitriti e le amine porta alla formazione di nitrosammine, potenti cancerogeni. È preferibile quindi un vegetale surgelato che un ortaggio mal conservato. La surgelazione permette, inoltre, di mantenere intatto il patrimonio vitaminico, mentre una cattiva conservazione compromette l'integrità di alcune vitamine, in particolare la vitamina C e l'acido folico. Mangiate la verdura cruda solo dopo averla lavata in modo scrupoloso e a lungo. Il lavaggio degli ortaggi serve a rimuovere gli eventuali residui ambientali (come la terra) oppure chimici (come concimi, fitofarmaci e antiparassitari).

La completa rimozione dei parassiti e di microbi è difficilmente raggiunta con il lavaggio ed è comunque da farsi sotto acqua corrente. È bene, inoltre, fare l'ammollo in acqua in soluzione debolmente acida ottenuta con l'aggiunta di succo di limone fresco o con aceto. Questa scelta consente di proteggere il contenuto di vitamina C presente negli ortaggi crudi. Meglio non tagliare in piccoli pezzi la verdura prima dell'ammollo per evitare di perdere alcuni nutrienti e che l'alimento si ossidi.

È bene evitare di tagliuzzare gli ortaggi prima della cottura perché l'operazione aumenta la

superficie di contatto con l’acqua e di conseguenza la perdita dei principi nutritivi.

È importante sorvegliare i tempi di cottura delle verdure: un ortaggio o una verdura leggermente consistenti sono più saporiti e contengono più vitamina C di quelli troppo cotti; in un ortaggio cotto correttamente la perdita di vitamina C è attorno al 50%, ma si può superare l’80% se si effettua una cottura prolungata.

I minerali, durante la cottura, migrano nell’acqua, quindi è consigliabile consumare il brodo vegetale che si forma durante la preparazione delle verdure. La cottura causa modificazioni nel colore dei vegetali. Il verde si trasforma in bianco-oliva per il passaggio della clorofilla a feofitina sotto l’azione del calore.

L’unico sistema valido per mantenere il verde è una cottura rapida e fatta in poca acqua. I vegetali di colore rosso mantengono il loro colore se cotti in ambiente acido ottenuto con l’aiuto di succo di limone o di aceto. La loro cottura deve avvenire in una pentola coperta.

Carciofi, cardi, carote, patate quando sono tagliati possono annerire per ossidazione dei loro tannini. L’inconveniente può essere evitato aggiungendo succo di limone o aceto di mele all’acqua di cottura.

Il cavolo può sprigionare un cattivo odore durante la cottura dovuto a composti dello zolfo di cui il cavolo è molto ricco. Per evitarlo si può ricorrere un batuffolo di cotone imbevuto di aceto di vino messo sopra il coperchio della pentola oppure a un cucchiaio di aceto o al succo di un limone spremuto nell’acqua di ebollizione.

Quando è possibile, sarebbe meglio mangiare ad ogni pasto sia ortaggi cotti che crudi.

In presenza di intestino pigro oppure con patologie, si crede che mangiare verdura cotta possa aiutare e proteggere l’intestino. Invece mangiare verdura cotta e privarsi di verdura cruda è un danno funzionale per il benessere e la salute intestinale. Occorre eventualmente sminuzzare i vegetali in piccole porzioni prima di mangiarli.

Questa scelta consente di aiutare la digestione gastrica. Mangiare crudo e sminuzzare i vegetali sono scelte di alimentazione consapevole.

Dal punto di vista del valore nutritivo le verdure e gli ortaggi sono caratterizzati da un contenuto d’acqua mediamente dell’89% con estremi che vanno dal 76% del tartufo nero al 96% della lattuga e dei ravanelli.

L’apporto energetico è relativamente basso, quello proteico è basso, così come quello glucidico e quello lipidico che è praticamente trascurabile.

L’importanza delle verdure e degli ortaggi è quindi dovuta al rilevante contenuto di elementi minerali alcalinizzanti (magnesio, potassio) che provvedono alla regolazione dell’equilibrio acido/base dell’organismo, costituendo la riserva alcalina del sangue e diminuendo l’acidità delle urine, e al contenuto di fibra, che riveste un ruolo importante nella regolazione dei normali processi digestivi dell’organismo. Questa funzione dipende dalla capacità della fibra di assorbire acqua che aumenta la motilità intestinale e modifica la microflora intestinale.

La fibra contenuta in tutti i vegetali contribuisce a prevenire molte malattie quali: stitichezza, diverticolosi del colon, emorroidi…

Peperoni, foglie di rapa, cavoli di Bruxelles, broccoli, cavolo cappuccio, cavolfiore, lattuga, spinaci sono ortaggi ricchi di vitamina C. Carote, radicchio verde, spinaci, zucca gialla, pomodori maturi, peperoni, agretti, bietola, lattuga apportano caroteni (provitamina A).



Classificazione delle verdure

Liliacee: ***aglio, asparago, cipolla e porro.***

Stimolano il sistema nervoso centrale, proteggono le arterie, agiscono beneficamente sull'apparato respiratorio e renale.

La cipolla *(Alium Cepa Famiglia Liliacee)* è uno degli ortaggi più importanti sia dal punto di vista alimentareculinario, che da quello fitoterapeutico.

Originaria dell'Asia Centrale (Persia, Afghanistan, Belucistan), era conosciuta già dagli antichi Egizi, dai Caldei e poi dai Greci e dai Romani. Nella storia successiva e fino ai giorni nostri la cipolla non ebbe minor credito, tanto da comparire nelle pubblicazioni mediche di ogni epoca.

La cipolla appartiene alla famiglia delle Liliacee, come l'aglio, lo scalogno, il porro, l'asparago, la salsapariglia, il colchico, la scilla, il mughetto, il giglio e molte altre speci ornamentali utilizzate anche come medicinali naturali, spesso velenose.



La cipolla costituisce un "alimento-farmaco" di primaria importanza: ipoglicemizzante e antidiabetico, colagogo-coleretico, diuretico, aiuta ad eliminare l'urea, è antigottoso, antireumatico, vasodilatatore, ipotensivo, antisettico gastrointestinale, respiratorio e urinario, modulatore endocrino, tonico dello stomaco e della digestione, blandamente lassativo, vermifugo.

La cipolla dunque è da sola una mezza farmacia: utile ai diabetici e agli epatopatici, è preziosa anche in caso di ritenzione di liquidi, obesità, gotta, reumatismi cronici, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, colite putrefattiva, tracheiti e bronchiti, cistiti, lievi squilibri ormonali, dispepsia iposecretiva, stipsi, elmintiasi.

Preventiva dei calcoli biliari e della senescenza, è un coadiuvante terapeutico dell'ipertrofia prostatica.

Crucifere: ***cavolo (cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, verza) rafano, rapa, ravanello, rucola.*** Attivano i processi metabolici di costruzione (sono particolarmente indicate nell'infanzia, nell'adolescenza e nella cicatrizzazione dei tessuti).

Da sempre note per le loro proprietà medicamentose, le Crucifere sono state care alla gente semplice e ai contadini che ne apprezzavano la loro rustica semplicità. Catone il Vecchio cita la **verza** nella prevenzione dei traumatismi dei soldati, il Morgagni ne ricorda il potere nella prevenzione delle sindromi catarrali nell'umida Padova di metà Ottocento, mentre le stive delle navi di lungo corso erano provviste di crauti in salamoia per proteggere gli equipaggi da scorbuto e verminosi.

Le Crucifere sembrano esplicare virtù terapeutiche a tutto campo, grazie alla loro composizione chimica; in ognuno dei componenti di questa popolosa famiglia (che comprende 390 generi e più di 3000 specie in forma di piante erbacee spontanee, di arbusti rampicanti e di ortaggi e spezie), sono presenti in quantità significativa zolfo, iodio, calcio, vitamina C e, in minore percentuale, potassio, vitamina K, niacina, riboflavina. Sono poi "naturalmente" dotate di una notevole quantità di sostanze fitochimiche (quali polifenoli ed isotiocianati) che esplicano un potere di prevenzione e di attenuazione del rischio carcinogenico grazie al processo di ossido-riduzione dei radicali liberi esplicato dai gruppi sulfidrilici e dai legami sulfurici posizionati sull'anello benzenico caratteristico di tali sostanze.

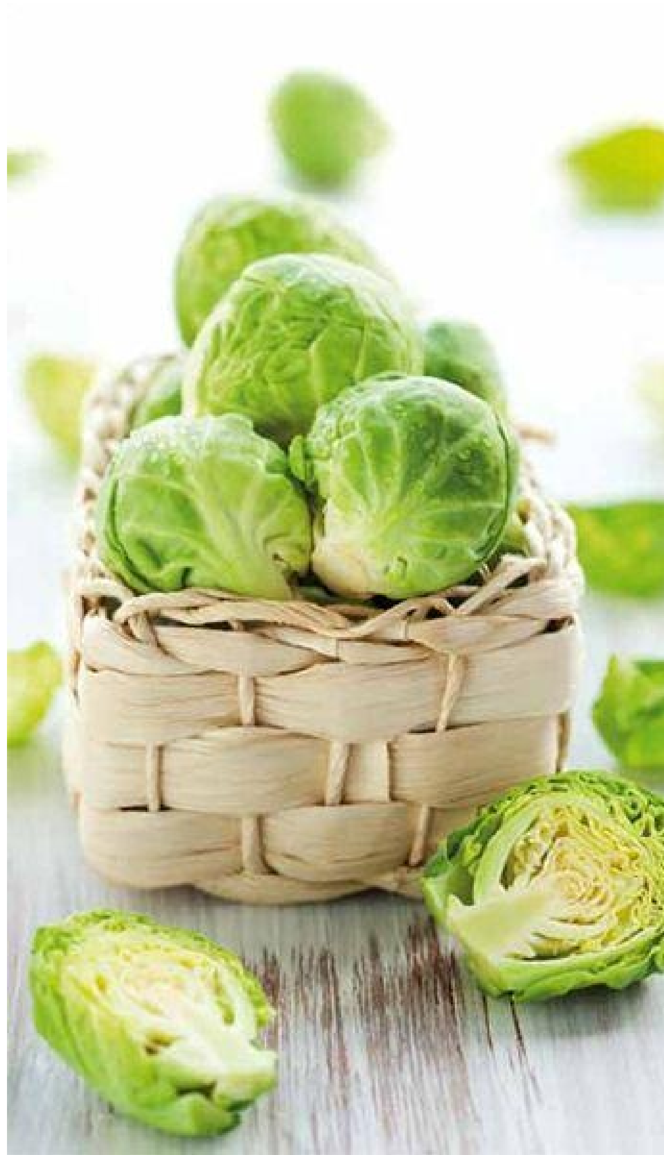


<u>**Composite**</u>**:** ***carciofo, cicoria, lattuga e tarassaco, topinambur, cardo selvatico.***

Tonificano la funzione respiratoria e cardiaca, effettuano una pulizia e un drenaggio dei vasi sanguigni, dell’apparato digerente, del fegato e delle vie biliari.

Chiamate anche Asteracee, le Composite sono dette così a motivo dell’infiorescenza a capolino, formata ovvero da tanti piccoli fiori riuniti in modo da parere un unico fiore. Tra le Composite più note troviamo la margheritina dei prati *(Bellis perennis)* e il girasole, come anche molte importanti piante da orto.

Eccone alcune: le lattughe, la cicoria e l’indivia, la scorzobianca, detta anche barba di becco e la scorzonera. Appartengono a questa famiglia anche il tarassaco, il radicchio matto e quello selvatico: le foglie sono più ricche di vitamine di quelle degli spinaci.



Con le radici della cicoria, tostate e macinate, si può preparare un caffè privo di caffeina.

A questa categoria appartiene il prezioso carciofo. Era utilizzato come alimento fin dal popolo egiziano ed in seguito dai Greci e dai Romani.

Il carciofo viene raccolto da ottobre a giugno e molte specie fioriscono più volte durante l’anno. Il segreto delle sue virtù risiede nella **cinarina,** la sostanza aromatica che gli conferisce il caratteristico sapore amaro e molte delle sue proprietà benefiche e terapeutiche. Il carciofo è ricco di potassio e sali di ferro, mentre ha una scarso contenuto a livello di vitamine. Troviamo poi alcuni zuccheri consentiti ai diabetici, come mannite e inulina e altri minerali come rame, zinco, sodio, fosforo e manganese.

I cardi selvatici e i topinambur appartengono alle composite. I topinambur sono originari del Nord America: sono adatti ai diabetici perché contengono un particolare tipo di zucchero e pochissimo amido. Si raccolgono i tuberi a fine autunno, oppure si lasciano nel terreno fino al momento del consumo.

Chenopodiacee e cucurbitacee: ***barbabietola rossa, coste, spinaci, zucca, zucchini e cetriolo.***

Esercitano un’azione sedativa sul sistema nervoso, rinfrescano l’intestino con effetto antifermentativo e lassativo. Nelle nostre regioni esse si sono largamente diffuse,

adattandosi particolarmente ad ambienti con elevate concentrazioni saline, quali le coste marine, i pantani salmastri, le stazioni argillose e, secondariamente, gli insediamenti umani, dove hanno saputo sfruttare l'elevata concentrazione di sostanze azotate presenti nel terreno. A questa famiglia appartengono importanti piante alimentari, prima fra tutte la **bietola** comune *(Beta vulgaris)*, coltivata in numerose cultivar, tra cui la "cv. altissima", dalla cui grossa radice si estrae lo zucchero (barbabietola da zucchero), la "cv. rapa", di cui si consuma cotta la grossa radice dal colore rosso vinaccio (rapa rossa). Anche la forma selvatica di Beta vulgaris è molto ricercata come verdura.

Lo spinacio *(Spinacia oleracea)*, è una chenopodiacea assai conosciuta ed è tra le colture orticole più diffuse. Alle foglie dello spinacio si attribuiscono proprietà antianemiche ed energizzanti per via del ricco contenuto di ferro.

Le **Cucurbitacee** sono piante originarie dei paesi tropicali. Tra tutte le sue specie, solo una decina riescono a sopravvivere nelle regioni a clima temperato.

Tutte le Cucurbitacee temono il freddo e devono essere protette dagli sbalzi improvvisi di temperatura. Il nome stesso della famiglia indica la principale caratteristica dei suoi rappresentanti, quella cioè di avere fusti angolosi, ruvidi, striscianti o rampicanti, con viticci ramosi posti accanto alle foglie.

Deriva infatti da "corb", una parola della lingua sanscrita che significa "attorcigliarsi", "strisciare". Zucca, zucchino e cetriolo hanno proprio questa caratteristica.

Ombrellifere: *carota, finocchio, prezzemolo, sedano, anice.*

Stimolano la funzionalità degli emuntori naturali (fegato, reni, vie respiratorie, intestino), combattono le fermentazioni e le putrefazioni intestinali.

La tipica conformazione a "ombrello" delle infiorescenze spiega il nome di questa famiglia. Dal sapore spesso aromatico che va dall'amaro al dolce, sono drenariti e diuretiche, aperitive, stimolanti sulle secrezioni digestive, carminative, a volte lipolitiche, decongestionanti, antinfiammatorie. La piena estate è spesso il momento in cui queste erbe raggiungono la loro massima espressione e sprigionano al meglio le loro proprietà. Sono utili per stimolare la digestione, il respiro e la circolazione.



<u>Solanacee</u>: ***pomodoro, peperone, melanzana, patata.***

Appartengono a una famiglia vegetale che comprende moltissime piante velenose: tabacco, belladonna, giusquiamo, stramonio… Contengono alcaloidi che agiscono sul sistema nervoso centrale e sono quindi da usare con alcune cautele. Appartengono a questa famiglia alcuni tra gli ortaggi più consumati, apprezzati e prelibati della tavola, soprattutto di quella mediterranea: si tratta, infatti, della patata, del peperone, del peperoncino, della melanzana e del pomodoro. **Quest'ultimo, è ricchissimo di licopene, una sostanza dalle proprietà antiossidanti.** I vegetali appartenenti a questa categoria, contengono solanina e solanocapsina, sostanze che possono provocare dolori addominali, diarrea, problemi gastrici, letargia, problemi al cuore e di salivazione. Nella macrobiotica l'uso delle solanacee in cucina viene sconsigliato perché sono vegetali di origine tropicale, quindi non adatti alle nostre latitudini: sono troppo yin e acidificano eccessivamente il sangue creando scompensi di potassio nel nostro organismo. Se proprio non si può farne a meno, la macrobiotica suggerisce che sarebbe opportuno utilizzare i pomodori, i peperoni, le patate e le melanzane cresciuti in modo naturale e consumarli nella propria stagione e non eccedere nell'assunzione a tavola. Il pomodoro, in particolare, contiene anche l'acido ossalico che causa la formazione dei calcoli renali.



Il licopene è utile nel combattere l’invecchiamento, le malattie cardiovascolari e persino alcune forme tumorali.

Tra le Solanacee della nostra cucina, solo la patata cresce a latitudini in cui pomodori, peperoni e melanzane non crescono, quindi è in un certo senso più resistente. Bisogna assolutamente evitare le patate che sono state esposte per qualche giorno al sole perchè diventano dannose poiché sviluppano una sostanza altamente tossica. Inoltre, la patata diventata molle e che ha prodotto dei germogli è un concentrato di solanina.

Se si cucinano le patate, si devono consumare in quel pasto e non conservare, perché dopo poche ore si riforma la solanina che la cottura rende inoffensiva per il nostro corpo.

Classificazione delle verdure

Liliacee	aglio, asparago, cipolla, porro
Crucifere	cavolo (cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, verza) rafano, rapa, ravanello, rucola
Composite	carciofo, cicoria, lattuga e tarassaco, topinambur, cardo selvatico
Chenopodiacee e cucurbitacee	barbabietola rossa, coste, spinaci, zucca, zucchini, cetriolo
Ombrellifere	carota, finocchio, prezzemolo, sedano, anice
Solanacee	pomodoro, peperone, melanzana, patata



Tabella stagionalità verdura

Gennaio	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci
Febbraio	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci
Marzo	Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci
Aprile	Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine
Maggio	Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalate, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine
Giugno	Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
Luglio	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
Agosto	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
Settembre	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine
Ottobre	Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine
Novembre	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci, Zucchine
Dicembre	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci



Uso esterno della verdura per la salute del nostro corpo

Maschera alla carota: per pelli aride e per attenuare le rughe. Cuocete a vapore 2 carote grandi e frullatele. Mettete la purea sul viso quando è ancora tiepida e lasciate agire per 10 minuti. Sciacquate e tamponate con un piccolo telo di lino.

Alla lattuga: è ideale per la pelle acneica. Preparate un decotto con un cespo di lattuga in 1 litro d'acqua e, quando è raffreddato, filtrate e utilizzate la lozione per pulire il viso mattino e sera.

Agli asparagi: contro i segni del tempo. Frullate 4 asparagi ben cotti con un cucchiaio di miele, ½ kiwi e 100 ml di yogurt naturale intero. Spalmate la maschera sul viso e sul collo lasciandola agire 20 minuti, quindi sciacquate con acqua tiepida e tamponate.



Al carciofo per pelli rilassate. Pulite un carciofo, togliete il gambo e le foglie dure, poi frullatelo. Aggiungete all'emulsione qualche goccia di limone e un cucchiaio di yogurt naturale. Stendete sul viso e collo per 20 minuti. È molto efficace per la circolazione, ravviva il colorito, favorisce il ricambio cellulare.

Alla melanzana per pelli irritate. Potete schiacciare con una forchetta la polpa di melanzana e passarla sul viso. Tenetela in posa per 20 minuti, poi sciacquate con acqua tiepida.

Alla zucca contro i punti neri. Tagliate un quarto di zucca gialla, alimento di ricco di vitamine e rinfrescante, schiacciatela con una forchetta, aggiungete un cucchiaio di panna liquida e applicate sul viso.

Uno scrub tutto naturale si ottiene amalgamando 3 cucchiai di succo d'uva con il succo di uno spicchio d'aglio. Aggiungete un cucchiaino di miele di acacia e un cucchiaino di farina di mais. Distribuite sulla pelle del viso. Dopo qualche minuto massaggiate delicatamente, quindi sciacquate con acqua tiepida.

Alla patata, è ideale per le pelli grasse. Passate una fetta di patata cruda sul viso per eliminare i difetti della pelle oleosa.

Per mani morbide e bianche. Massaggiate un cucchiaio di purea di patate lasciando agire per 10 minuti prima di sciacquare.

Per eliminare le borse sotto gli occhi. Applicate la patata grattugiata sugli occhi per 15 minuti, quindi sciacquate con acqua tiepida.

Per la pelle sciupata. Grattugiate una patata dopo aver raschiato la buccia e averla ben lavata, mettete la polpa in una vaschetta, sdraiatevi con la testa appoggiata a una salvietta e passate la polpa sul viso e sul collo con leggere frizioni. Lasciate parte della polpa nei punti dove pensate di averne più bisogno. È consigliabile completare la maschera con una frizione di olio di mandorle.



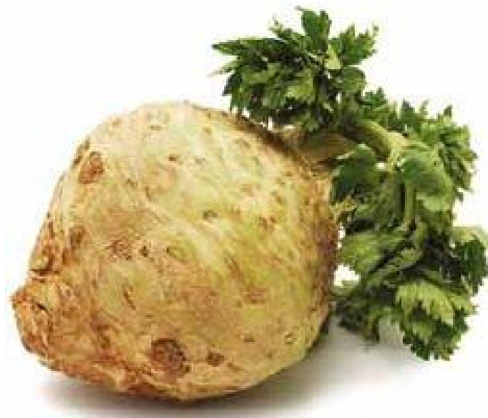
Al sedano contro le rughe. Pulite una costa di sedano, tritatelo con la mezzaluna, proprio come si prepara un soffritto, mettete in una tazzina con due cucchiaini di latte. Passate al setaccio dopo un'ora circa e strofinate sul viso con un leggero massaggio rotatorio la parte che è rimasta nel setaccio, poi passate ripetutamente sul viso un batuffolo di cotone imbevuto nel succo di sedano.

Al cetriolo per pelle secca. Le virtù nutrienti e idratanti del cetriolo sono note. Tagliate a pezzi mezzo cetriolo e frullatelo, quindi filtrate ricavando il succo. Strofinate viso collo più volte con un batuffolo di cotone imbevuto del succo. Potete anche mettere i pezzi di cetriolo in infusione con un po' di latte e procedere nello stesso modo.

C'è poi la soluzione classica, quella che potremmo definire la più fotogenica perché pubblicata un po' su tutte le riviste di bellezza del mondo: applicare direttamente sul viso il cetriolo a fettine.



Rimedi naturali per…



Le punture d'insetti. Estrarre il pungiglione, lavare con acqua fresca e strofinare con la parte umida di una cipolla tagliata. Frizionando la cute con succo di cipolla si stimola e **rinforza il cuoio capelluto contro la caduta dei capelli.**

Il succo fresco a gocce nelle narici può avere effetto antiadenoideo.

Una cipolla calda cotta al forno e applicata localmente può accelerare la **maturazione di foruncoli.**

Un batuffolo di cotone imbevuto di succo di cipolla introdotto nell'orecchio può essere utile in caso di **acufeni e di sordità.**

Per le punture di insetti uno spicchio d'aglio allevia subito il dolore.

Gargarismi per il mal di gola. Cuocete una grossa rapa tagliata a dadini in ½ litro di acqua per 20 minuti. Filtrate e usate il liquido perfare i gargarismi.

Sciroppo contro la tosse. Tagliate i ravanelli a fettine e fateli macerare per 24 ore con uno strato di zucchero di canna. Lo sciroppo che si sarà formato sederà velocemente la tosse.

Per le scottature. Preparate un impacco con una patata grattugiata finemente.

Per schiarire le lentiggini. Mescolate 100 ml di succo di crescione con 30 ml di miele.

Amalgamate e passate sulle lentiggini 2 volte al giorno. Lasciate asciugare e lavate con acqua tiepida.

Primavera

oligoelementi per la SALUTE

Gli oligoelementi sono sostanze che servono all’organismo in dosi piccolissime e che vengono misurate in microgrammi.

Sebbene le quantità indispensabili siano minime, il loro apporto attraverso una corretta alimentazione è fondamentale.

Calcio: è il minerale più importante, concentrato per il 99% nelle ossa. Si trova principalmente nelle alghe, nella farina di carrube, nel lievito di birra, nelle mandorle, nei cavoli e nei broccoli, nella frutta secca e nei latticini, ma anche nei cereali integrali.

Cromo: è molto utile per controllare il senso di fame e ridurre l’insulina in circolazione. È carente nelle popolazioni che si nutrono con cibi raffinati. Infatti si trova nei cereali integrali, negli asparagi, nelle prugne, nei funghi, nel vino e nel lievito di birra.

Cobalto: è un oligoelemento che regola il sistema neurovegetativo e integra la molecola della vitamina B_{12}; è presente nelle carni, nelle uova e nel formaggio.

Ferro: è fondamentale per la formazione dell’emoglobina. Rame e molibdeno sono indispensabili per l’assorbimento del ferro.

Gli alimenti vegetali che contengono ferro che associati alla vitamina C diventano più assimilabili, sono i legumi, gli ortaggi di colore scuro, il lievito di birra, le noci e tutti i semi oleosi e i cereali integrali. Questi ultimi perdono fino al 70% del ferro contenuto se sottoposti a raffinazione.

Fluoro: interessa il metabolismo del calcio. Lo troviamo nel frumento, nel riso, nel pane di segale, nel latte e nelle uova. Nei vegetali è presente in aglio e cipolla, nel crescione e nel cavolo.

Fosforo: è fondamentale nel metabolismo delle ossa, lipidico e protidico. È presente in tutti i vegetali e nel polline.



Sebbene costituiscano circa il 4-5% del peso corporeo, sono basilari per il benessere fisico e mentale, perché costitutivi di tutti i tessuti e dei fluidi degli organismi.

Iodio: aiuta nei disturbi dell'accrescimento e nei problemi circolatori. Alghe, latte e uova ne contengono in buona quantità.

Litio: è un regolatore degli stati d'ansia e dell'insonnia. È presente nei vegetali.

Magnesio: è un oligoelemento complementare al calcio. Si trova nei cereali, in molti alimenti di origine vegetale e nel polline delle api.

Manganese: partecipa a numerosi processi del nostro organismo come l'accrescimento delle ossa e nell'utilizzo del glucosio. È presente nei cereali integrali, nelle verdure a foglia verde, nel tuorlo d'uovo e nel tè. La sua eccessiva assunzione, però, interferisce con l'assorbimento del ferro.

Potassio: è impiegato per tutti coloro che hanno stanchezza, crampi, spossatezza e problemi di stitichezza. Si trova in moltissimi vegetali come albicocche secche, banane, nei legumi e in tantissime spezie e erbe aromatiche.

Rame: antiinfettivo, stimola le difese immunitarie. Importante il suo apporto in caso di anemia, nell'osteoporosi e nella perdita dei capelli. È presente nell'alga spirulina, nel cioccolato, nelle noci e nella frutta secca in guscio, nei cereali, nei legumi, nei semi come sesamo e girasole e in molti tipi di frutta.

Selenio: stimola il sistema immunitario, ha un'azione antiossidante e protegge le cellule dai radicali liberi.

Le fonti più ricche sono carni e pesce, ma troviamo il selenio anche in aglio e cipolla, nei funghi e nella frutta secca.

Zinco: è indispensabile per la sintesi enzimatica nell'organismo. Lo troviamo nel cerfoglio essiccato, nei semi di zucca e di sesamo, nel germe di grano e nel lievito di birra.



Flan di ceci con crema di spinacino



per 4 persone

200 g di ceci cotti

1 uovo

1 cucchiaio di fecola

2 cucchiai di panna di soia

1 rametto di rosmarino

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

250 g di spinacino novello

1 cipollotto fresco

sale marino integrale e pepe

In una casseruola scaldate l’olio e il rosmarino, quindi aggiungete i ceci cotti e lasciate insaporire. Unite qualche cucchiaio di acqua calda, togliete poi il rosmarino e frullate con l’uovo e la panna, in modo da ottenere una liscia purea di ceci. Aggiungete la fecola,

salate e pepate a piacere e mescolate delicatamente. Mettete qualche cucchiaio di composto in stampini individuali da muffin, antiaderenti, precedentemente oliati e infornate a 180°C per 30 minuti.

Lavate gli spinacini e sbollentateli. Strizzateli e saltateli in padella con un filo d’olio e il cipollotto tritato finemente, quindi frullate.

Servite il flan sulla crema di spinacino novello e completate con un filo di olio a crudo.

Crema di asparagi al basilico



per 4 persone

500 g di asparagi

1 scalogno

1 patata

1 rametto di basilico

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano

12 crostini di pane integrale

sale marino integrale e pepe

Rosolate in padella lo scalogno tritato, unire gli asparagi precedentemente puliti e privati della parte legnosa. Coprite con acqua e unite una patata tagliata a pezzetti, salate.

Cuocete per circa 1 ora, quindi frullate; mettete di nuovo sul fuoco la crema, portare ad ebollizione, aggiungete il basilico spezzettato, sale e pepe.

Servite con crostini di pane salati e Parmigiano grattugiato.

Asparagi mimosa

per 4 persone

8 asparagi verdi

2 uova

Per la vinaigrette

6 cucchiai di olio d'oliva extravergine

2 cucchiai di aceto di mele

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di capperi tritati

sale marino integrale

Lavate gli asparagi e puliteli togliendo la parte legnosa e dura. Cuoceteli a vapore per 10-15 minuti.

Nel frattempo immergete le uova in acqua bollente leggermente salata, e cuocetele per 8 minuti, sgusciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate.

Preparate la vinaigrette emulsionando con l'aiuto di una forchetta tutti gli ingredienti. Preparate il piatto da portata sistemando sul fondo gli asparagi, salate leggermente quindi disponetevi le uova schiacciate e irrorate il tutto con la vinaigrette.

Carciofi alla siciliana

per 4 persone

6 carciofi

2 limoni

6 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 spicchio d’aglio

3 cucchiaini di menta fresca tritata

90 g di pane grattugiato integrale

3 cucchiai di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di capperi

rucola per guarnire

sale marino integrale e pepe

Preriscaldate il forno a 180°C, togliete le foglie esterne dei carciofi, fino al nucleo verde chiaro. Rifilate i bordi e ricavate i cuori, scavateli con il cucchiaino togliendo la barba interna. Metteteli in una terrina con il succo di un limone.

In una casseruola mettete a soffriggere l’aglio con un filo d’olio, unitevi i carciofi per un minuto, aggiungete la menta, salate e pepate e irrorate con 4 cucchiai di acqua e il succo dell’altro limone.

Continuate la cottura per 10 minuti, disponete i carciofi nella teglia da forno. Mescolate il pane grattugiato con i capperi tritati, prezzemolo tritato, olio, sale e pepe e cospargete i fondi dei carciofi. Cuocete per 10 minuti in forno e servite caldo guarnendo con foglie di rucola fresca.

Antipastino con bietoline fresche



per 4 persone

12 fette di pane casareccio integrale

6 cucchiai di olio d’oliva extravergine

400 g di pomodori ciliegia

1 spicchio d’aglio

1 cucchiaino di aceto di mele

200 g di formaggio di capra fresco

100 g di bietoline fresche

sale marino integrale

Preriscaldate il forno a 200°C, distribuite il pane sulla placca e condite con un filo d’olio, un pizzico di sale e infornate per 5 minuti. Strofinate i crostini con l’aglio.

Componete l’antipasto spalmando il formaggio di capra precedentemente lavorato a crema

con la forchetta, quindi disponete i pomodorini tagliati.

Mondate e lavate le bietoline, conditele con olio, aceto e sale e rifinite i crostini.

Torretta di tofu con carciofi e aglio caramellato



per 4 persone

16 cracker rotondi integrali

1 vasetto di tofu alle erbe

4 spicchi d'aglio

4 carciofi

1 cucchiaino di zucchero di canna

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 limone

1 cucchiaio di aceto balsamico

sale marino integrale e pepe

Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure e la barba interna, quindi lavateli e metteteli in una terrina con il succo di limone.

Tagliate i carciofi a fettine sottilissime e spadellateli con un filo d'olio a fiamma viva per qualche minuto, quindi aggiungete 2 cucchiai d'acqua, un pizzico di sale e pepe e fate cuocere lentamente in modo che risultino morbidi ma ancora croccanti.

Buttate l'aglio in camicia in un pentolino di acqua bollente per 3 minuti. Scolatelo e togliete la pelle. Condite i 4 spicchi con olio, aceto, sale e pepe e un cucchiaino di zucchero di canna.

Versate l'aglio e il suo sugo in un pentolino e fate caramellare velocemente e lasciatelo raffreddare. Tagliatene 2 a pezzettini e due invece solo a metà.

Componete la torretta con l'aiuto del sac a poche, fate un giro con la crema di tofu sul primo cracker, sovrapponete qualche fettina di carciofo e d'aglio, un altro cracker e così via. Decorate con una metà d'aglio caramellato e servite.

Curiosità

Le proprietà benefiche dell'aglio erano conosciute fin dall'antichità.

Nell'antico Egitto l'aglio veniva dato da mangiare agli schiavi impegnati nella costruzione delle piramidi proprio perché ne aumentava la resistenza. In Grecia veniva utilizzato per curare il cancro, le ferite, le infezioni e la lebbra. Ancora più salutare è l'olio di aglio, con il suo effetto antiossidante; le persone cardiopatiche dovrebbero consumare più aglio per riuscire a controllare meglio la pressione arteriosa.

Risottino con fave, carote e mandorle

per 4 persone

250 g di riso semi-integrale

200 g di fave fresche

700 ml di brodo vegetale

1 spicchio d’aglio, **1** carota

1 cucchiaio di crema di mandorle

2 cucchiai di mandorle pelate

3 cucchiai di olio di oliva extravergine

2 cucchiai di panna vegetale

sale marino integrale e pepe

Fate rosolare lo spicchio d’aglio con un filo d’olio in una pentola con il fondo pesante, quindi toglietelo e aggiungete il riso. Fatelo tostare leggermente, quindi unite il brodo leggermente salato e fate cuocere 20 minuti a fuoco lento. Lasciatelo riposare per altri 20 minuti sempre con la pentola coperta.

Sbollentate le fave, cuocete a vapore la carota, quindi frullate il tutto con le mandorle, la crema di mandorle e la panna vegetale in modo da ottenere una crema morbida. Se dovesse risultare troppo densa, potete aggiungere un paio di cucchiai di acqua calda leggermente salata o brodo vegetale. Condite il riso con la crema di fave e servite.

Seitan alla crema di zucchine

per 4 persone

1 confezione di seitan

3 zucchine chiare novelle

1 cucchiaio di olive verdi

1 cucchiaio di capperi

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cipollotto fresco

1 cucchiaino di prezzemolo fresco pepe

Tagliate il seitan a fettine sottili. In una padella antiaderente mettete un filo d'olio e sistemate le fettine di seitan, fatele rosolare da entrambi i lati, quindi sistematele in un piatto da portata che terrete in caldo.

Nel frattempo cuocete a vapore le zucchine, lasciatele intiepidire e frullatele con i capperi, le olive e un pizzico di pepe.

Spalmatele sul seitan e decorate con qualche rondella di cipollotto fresco e una spolverata di prezzemolo tritato.

Tagliatelle di farro con fiori di zucca

per 4 persone

300 g di tagliatelle integrali di farro

1 cipolla

8 fiori di zucca

1 carota

1 costa di sedano

1 bustina di zafferano

sale marino integrale

Lavate bene i fiori di zucca, togliete il gambo e tagliateli a listarelle. Metteteli in una pentola con un filo di olio e la cipolla, la carota e il sedano finemente tritati e fate spadellare insieme il tutto per qualche minuto.

Nel frattempo, fate lessare la pasta in una pentola con abbondante acqua salata e la bustina di zafferano sciolta. Una volta pronta, toglietela dal fuoco e scolatela.

Saltate le tagliatelle nella padella dove avete preparato il sugo con i fiori di zucca, amalgamate e servite subito.

Frittelle di zucchine all’aneto

per 4 persone

500 g di zucchine

60 ml di latte di capra

2 uova

150 g di farina semi-integrale

2 cipollotti

1 limone

qualche rametto di aneto

olio d’oliva extravergine per friggere sale marino integrale

Mettete a scaldare l’olio in una padella. Intanto mescolate le uova e il latte in una ciotola, aggiungete la farina e mescolate fino a che non avrete una pastella liscia.

Aggiungete le zucchine precedentemente grattuggiate, i cipollotti affettati finemente e l’aneto. Aggiustate di sale.

Con un cucchiaio prelevate il composto e friggetelo nell’olio bollente girandolo fino a che non avrete delle frittelle dorate.

Toglietele dall’olio e lasciatele asciugare su carta assorbente. Servite immediatamente con alcune fettine di limone.

Tortelli con asparagi e ortiche

per 4 persone

400 g di farina semi-integrale

4 uova

Per il ripieno

400 g di asparagi freschi

100 g di ortiche fresche

300 g di ricotta

1 uovo

noce moscata

sale marino integrale

crema vegetale di riso

Impastate le uova con la farina fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo e fatelo riposare mezz'ora in frigorifero, avvolto nella pellicola trasparente.

A parte, lessate gli asparagi in abbondante acqua leggermente salata, tritateli finemente e mescolateli con la ricotta, le ortiche precedentemente sbollentate e tritate, l'uovo, una presa di sale e una di noce moscata.

Tirate la sfoglia sottile con il mattarello, ricavate dei quadrati di circa 7x7 cm e mettete al centro un cucchiaio di ripieno.

Chiudete i tortelli e disponeteli su una gratella o su un canovaccio. Lessate i tortelli in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con qualche cucchiaio di crema vegetale.

Curiosità

L'ortica contiene quantità significative di proteine rispetto ad altre verdure, oltre a buone dosi di vitamina C, A, niacina, vitamina E (uno degli alimenti che ne contiene di più). Apporta inoltre ferro, selenio, magnesio, zolfo, flavonoidi e carotenoidi, precursori vitaminici, oligoelementi. Ha azione immunostimolante, depurativa e decongestionante della prostata. È ricostituente, adatta anche ai bambini, a chi soffre di stitichezza e di infiammazioni.

Cous cous con crema di zucchine



per 4 persone

250 g di cous cous

250 g di zucchine chiare

500 ml di brodo vegetale

1 scalogno

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

3 cucchiai di panna vegetale

sale marino integrale

Cuocete a vapore le zucchine, quindi frullatele con la panna vegetale e un pizzico di sale.

A parte fate soffriggere lo scalogno finemente tritato con un filo d'olio, quindi unitelo alla crema di zucchine.

Fate bollire il brodo vegetale, quindi versatevi il cous cous e spegnete. Lasciate gonfiare 5

minuti.

Componete il piatto. Con l’aiuto di un coppapasta preparate il cous cous e servitelo accompagnando con qualche cucchiaiata di crema di zucchine.

Frittata primaverile

per 4 persone

4 uova

50 ml di latte di riso

1 zucchina

8 foglie di erbette

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

2 patatine novelle

1 cipollotto fresco

qualche foglia di prezzemolo

sale marino integrale

Tagliate le patatine novelle a rondelle finissime e rosolatele in padella con un filo di olio e il cipollotto tritato finemente. Aggiungete la zucchina tagliata a dadini e le foglie di erbette tritate.

Lasciate stufare aggiungendo eventualmente un cucchiaio d’acqua e insaporite con un pizzico di sale. Coprite. Nel frattempo sbattete le uova con il latte di riso e un pizzico di sale.

Aggiungete quindi le verdure intiepidite e mescolate delicatamente. Infornate a 170°C per 20 minuti, lasciate riposare e servite la frittata tiepida decorando con qualche foglia di prezzemolo fresco.

Torta di zucchine e cioccolato

per 4 persone

180 g di farina

200 g di zucchine

50 g di cioccolato fondente tritato

2 uova

150 g di zucchero di canna

1 bustina di lievito in polvere

1 cucchiaino di cannella

100 ml di olio di sesamo

70 g di nocciole macinate

Lavate le zucchine, asciugatele e grattugiatele finemente.

In una terrina sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere una crema densa e omogenea. Unite la cannella, l'olio a filo, le nocciole, il cioccolato tritato e a poco a poco la farina setacciata. Aggiungete le zucchine e mescolate con cura. Unite poi il lievito setacciato e amalgamate bene il tutto.

Versate il composto in una teglia imburrata e infarinata e infornate in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti circa. Verificate la cottura con uno stecchino che deve risultare asciutto. Sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare prima di servirlo.

Insalata di cetrioli con mele e zucchine



per 4 persone

2 cetrioli

1 cuore di sedano bianco

1 mela verde

1 cespo di insalata lattuga

½ limone

100 g di noci tritate

3 cucchiai di olio di girasole spremuto a freddo sale marino integrale e pepe

Pelate i cetrioli e tagliateli a dadini, quindi metteteli in una terrina con 1 cucchiaio di sale grosso e lasciateceli per 2 ore in modo che rilascino l'acqua di vegetazione. Trascorso questo tempo strizzateli bene e asciugateli.

Tagliate la mela e il cuore di sedano a dadini piccoli e unite ai cetrioli. Condite con l'olio di girasole, il succo di limone e un pizzico di sale.

Mescolate delicatamente insaporendo con sale e pepe e con metà delle noci tritate. Servite su qualche foglia di insalata “gentilina” completando con le altre noci tritate.

Estate

vinaigrette ESTIVE



Le salse per il pinzimonio. L’estate è la stagione ideale per mangiare le cruditè. Vi propongo alcune salsine e condimenti ideali per accompagnare in modo originale e insolito le vostre verdure crude.

Salsa con tofu e miele: mescolate 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di senape e 100 g di tofu; amalgamate con olio di girasole e 1 cucchiaino di aceto di mele.

Vinagrette con olive e lenticchie: cuocete 100 g di lenticchie rosse con un piccolo scalogno e due cucchiai di olio d’oliva extravergine. Unite 2 cucchiai di acqua, quindi le olive verdi tagliate a rondelle fini e 2 cucchiai di aceto di mele. Salate, pepate e insaporite con un cucchiaino di origano.

Salsa verde di pinoli e capperi: tritate 200 g di prezzemolo con 1 cucchiaio di capperi sott’aceto, 1 spicchio d’aglio e unite 200 ml di olio d’oliva extravergine. Insaporite con sale e pepe.

Mousse di ricotta e erbe aromatiche: mescolate 200 g di ricotta di capra fresca con 3 cucchiai di erbe aromatiche miste tritate (timo, basilico, prezzemolo, dragoncello, salvia). Salate e servite.

Salsetta di crescione e anacardi: mescolate 2 cucchiai di panna vegetale con 100 g di crescione tritato, ½ spicchio d'aglio e 1 cucchiaio di anacardi tritati. Diluite la salsa con qualche cucchiaio di latte di soia caldo o brodo vegetale e un filo di olio di sesamo a crudo.

Olio al basilico e pepe: per preparare l'olio aromatizzato, sistemate in

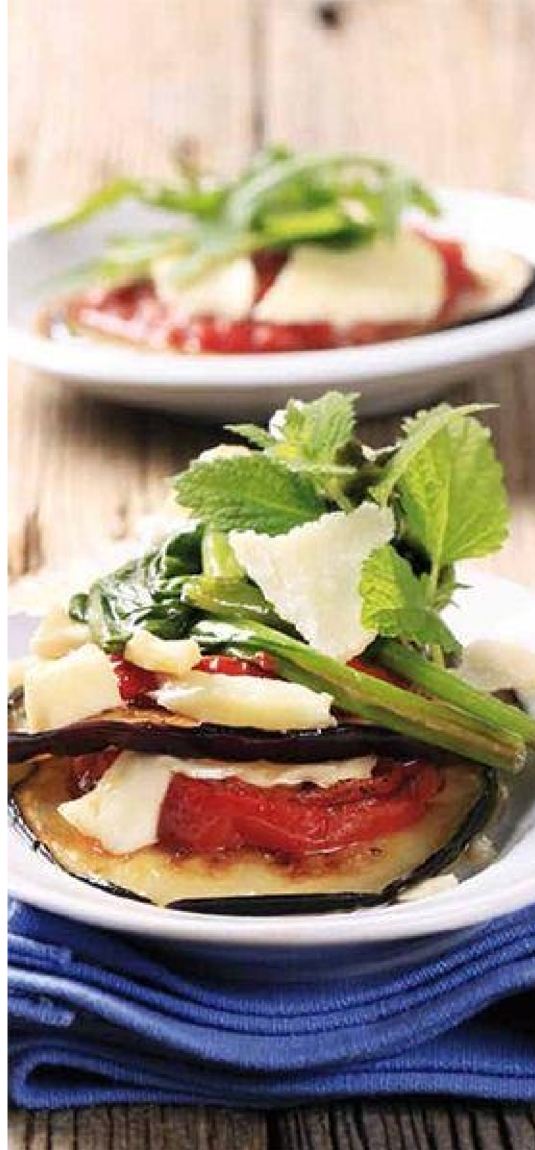
500 ml di olio d'oliva extravergine 20 foglie di basilico fresco e 5-6 grani di pepe. Lasciate riposare una settimana e poi utilizzate per condire le insalate.

Vinaigrette con salsa di soia e crema di carciofi: tritate 200 g di cuori di carciofi cotti con 2-3 pomodorini secchi e un cipollotto fresco. Unite il succo di 1 limone e qualche cucchiaio di olio di sesamo. Salate e pepate.

Vinaigrette alla senape: emulsionate 1 cucchiaio di aceto di mele con 1 di olio d'oliva extravergine e il succo di ½ limone. Unite 1 cucchiaio di senape e insaporite con sale e pepe. Sbattete gli ingredienti con l'aiuto di un frustino fino a che non saranno omogenei.

Vinaigrette allo zenzero: in una ciotola mettete 3 cucchiai di olio d'oliva extravergine, 1 cucchiaino di aceto di mele, sale e 1 cucchiaio di succo di zenzero fresco. Emulsionate velocemente e servite.

Parmigiana di melanzane rivisitata



per 4 persone

1 melanzana

2 pomodori tondi

1 mozzarella

100 g di Parmigiano Reggiano

100 g di spinaci

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine qualche foglia di menta fresca

sale marino integrale e pepe

Tagliate la melanzana a fette spesse ½ cm, i pomodori e la mozzarella a fettine. Lavate le foglioline di spinaci e conditele con olio d’oliva extravergine e sale e pepe.

Grigliate le melanzane e conditele con un filo di olio a crudo e un pizzico di sale.

Componete il piatto preparando una torretta alternando le melanzane con i pomodori, la

mozzarella e qualche foglia di spinacio condito.

Passate un minuto sotto il grill del forno e servite decorando con scaglie di Parmigiano Reggiano e foglioline di menta fresca.

Piramide tricolore



per 4 persone

2 patate medie

1 cucchiaio di latte di soia

4 pomodori tondi

200 g di spinaci

4 cucchiai di agar agar

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine sale marino integrale

Lessate le patate, quindi frullatele con un cucchiaio di latte di soia e un pizzico di sale. Sistemate la purea in una terrina a forma di piramide precedentemente oliata.

Saltate in padella gli spinaci con un filo d'olio, quindi frullateli, aggiungetevi 2 cucchiai di agar agar e mettete il tutto sul fuoco per far sciogliere l'alga. Appena intiepidita sistematela sulla purea di patate.

Sbollentate i pomodori e togliete la pellicina esterna, quindi frullateli con un poco di sale,

metteteli in una pentola con 2 cucchiai di agar agar e lasciate sciogliere. Quando il composto si sarà intiepidito, mettetelo delicatamente sulla crema di spinaci. Mettete tutto in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

Spaghetti integrali al pesto piccante

per 4 persone

250 g di spaghetti integrali

15 pomodorini ciliegia

1 spicchio d’aglio

1 mazzetto di basilico

1 mazzetto di rucola selvatica

1 cucchiaio di pinoli

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaino di peperoncino piccante sale marino integrale e pepe

Fate soffriggere lo spicchio d’aglio nell’olio d’oliva extravergine, unite i pomodorini interi e fate stufare sfumando con 1 cucchiaio di acqua tiepida. Coprite e cuocete a fuoco lento per 10 minuti.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Preparate un leggero pesto piccante con pinoli, rucola e basilico, l’olio d’oliva extravergine e un pizzico di pepe. Saltate la pasta nel sugo di pomodorini e condite con il pesto. Servite subito.

Teglia di verdure dell’estate



per 4 persone

1 melanzana

3 pomodori grandi da insalata

2 patate

2 zucchine

1 cipolla

1 rametto di rosmarino

sale marino integrale e pepe

Tagliate tutte le verdure a rondelle. In una teglia da forno, alternate le zucchine con i pomodori, quindi le patate e le fette di melanzana. Completate la teglia di verdure estive, quindi irroratela con un filo di olio a crudo e un pizzico di sale e pepe.

In una padella fate saltare con un filo d’olio le rondelle di cipolla insieme al rametto di rosmarino.

Infornate a 180°C le verdure per 30 minuti, quindi al momento di servire condite con la cipolla saltata e il rosmarino.

Insalata libanese con menta

per 4 persone

1 cuore di lattuga romana

2 cetrioli

10 ravanelli interi

1 peperone rosso

1 limone

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine prezzemolo, dragoncello sale marino integrale e pepe

Disponete su un piatto da portata le foglie della lattuga precedentemente lavate e asciugate accuratamente.

Pelate i cetrioli e tagliateli a metà, aggiungete i ravanelli tagliati a fettine e il peperone rosso tagliato a striscioline. Condite con il succo di limone e l’olio d’oliva extravergine.

Insaporite con un pizzico di sale, pepe e le foglie delle erbe aromatiche spezzettate con le mani.

Bicchierino di frutti rossi e piselli



per 4 persone

Per la mousse di frutti rossi

150 g di frutti rossi

2 cucchiai di fiocchi di agar agar

1 cucchiaio di panna vegetale

2 cucchiai di succo di mela chiarificato

1 cucchiaio di malto di riso

Per la mousse di piselli

150 g di piselli freschi

2 cucchiai di fiocchi di agar agar

2 cucchiai di malto di riso

Scaldate il succo di mela, quindi unite i fiocchi di agar agar. Frullate i frutti rossi e aggiungeteli al succo di mela. Mescolate delicatamente e sempre sul fuoco, unite il malto.

Continuate a mescolare.

Togliete dal fuoco e unite la panna vegetale. Versate nel bicchierino e lasciate raffreddare.

Nel frattempo preparate la mousse di piselli. Cuocete i piselli in acqua calda leggermente salata. Scolateli tenendo l’acqua di cottura, quindi frullateli utilizzando qualche cucchiaio di acqua di cottura in modo da ottenere un composto molto morbido.

Sciogliete l’agar agar in qualche altro cucchiaio di acqua di cottura, unite la crema di piselli e mescolate delicatamente aggiungendo il malto di riso.

Versate la mousse di piselli sopra quella di frutti rossi e lasciate raffreddare almeno 3 ore in frigorifero prima di servire.

Curiosità

I piselli, sia che siano freschi o secchi, rappresentano senza dubbio un alimento dalle formidabili qualità nutrizionali: un serbatoio di energia per l’organismo. Sono molto ricchi di fibre che sono contenute prevalentemente nella pellicola che riveste il pisello. La fibra svolge un’importante funzione stimolante dell’intestino, il che li rende alimenti particolarmente indicati per chi soffre di stipsi o di intestino pigro.

Focaccia pugliese

per 4 persone

600 g di farina integrale di farro fine

150 g di patate lesse

8 cucchiai di olio di oliva extravergine

1 panetto di lievito di birra

300 ml di acqua tiepida frizzante

20 pomodorini “ciliegino”

20 olive nere

2 cucchiai di origano

sale marino integrale

Mescolate la farina con le patate schiacciate, l’olio, il lievito sciolto in 100 ml di acqua tiepida e un pizzico di sale. Incorporate il resto dell’acqua fino ad ottenere un impasto morbido e lavoratelo per 10 minuti.

Mettete l’impasto un una ciotola, avvolgetela in un canovaccio e lasciate lievitare in luogo tiepido per circa 4 ore.

Stendete quindi l’impasto con le mani su tutta la superficie della teglia leggermente oliata. Tagliate a metà i pomodorini e metteteli sulla focaccia con la buccia verso l’alto. Poi distribuite anche le olive intere. Spolverizzate con origano e sale. Infornate la teglia a 200°C per almeno 30 minuti.

Insalatini veloci

per 4 persone

8 ravanelli

2 carote a julienne

1 cipollotto

1 cetriolo

1 mazzetto di rucola

1 cespo di lattughino

1 finocchio a pezzettini sale marino integrale

Tagliate finemente tutte le verdure. Iniziate con le verdure più dure come il finocchio e le carote alternando con qualche pizzico di sale grosso. Continuate a porre le verdure a piani completando con la rucola e il lattughino.

Coprite quindi con un piatto e sopra collocatevi un peso (ad esempio una pentola piena d’acqua).

Lasciate riposare alcune ore, anche una notte intera, quindi togliete l’acqua formata dalla verdura. Condite e servite assieme a insalata e verdure fresche.

Melanzane mediterranee



per 4 persone

4 melanzane tonde

1 cipollotto

2 spicchi d’aglio

1 costa di sedano

8 pomodorini datterini

1 mazzetto di prezzemolo

q.b. olio d’oliva extravergine

sale marino integrale e pepe

Prendete le melanzane, tagliate la calotta superiore e con l’aiuto di un coltellino svuotatele. In una capiente padella, sistemate l’aglio e il cipollotto tritato con 4 cucchiai di olio d’oliva extravergine. Aggiungete la polpa delle melanzane tagliata a dadini, il sedano a fettine e i pomodorini datterini tagliati a metà.

Fate rosolare le verdure, quindi riempite le melanzane con le verdure insaporite con sale e pepe.

Copritele con la calotta e mettete in forno per 20 minuti a 150°C. Al momento di servire aggiungete all’interno il prezzemolo fresco tritato e un filo d’olio a crudo.

Peperoni con mousse di ricotta e prezzemolo



per 4 persone

2 peperoni gialli

2 peperoni rossi

250 g di ricotta di capra

2 cucchiai di prezzemolo tritato

q.b. olio d'oliva extravergine sale marino integrale

Pulite i peperoni togliendo i filamenti e i semi interni, quindi mettete le falde sotto il grill del forno in modo che si appassiscano bene. Mettete i peperoni in un sacchetto di carta per 20 minuti, quindi pelateli. Tagliateli a striscioline, salate e condite con abbondante olio d'oliva extravergine. Lasciateli riposare 1 ora.

Nel frattempo mescolate la ricotta con il prezzemolo in modo da ottenere una crema morbida.

Prendete degli stampini in vetro e ricopriteli con le striscioline di peperone alternando il giallo e il rosso. Versate al centro la mousse di ricotta e lasciate riposare in frigorifero fino

al momento di servire.

Pomodori ripieni con sedano rapa

per 4 persone

4 pomodori tondi

1 sedano rapa

1 cipolla bianca

1 carota

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine sale marino integrale e pepe

Tagliate la calotta superiore ai pomodori e, con l'aiuto di un coltello, togliete la parte interna di polpa e semi. Cospargeteli con un pizzico di sale e capovolgeteli (a testa in giù) in modo che eliminino una parte dell'acqua di vegetazione.

Nel frattempo tritate la cipolla bianca e mettetela in padella con l'olio d'oliva extravergine e un cucchiaio di acqua. Aggiungete il sedano rapa e la carota tritati. Lasciate stufare qualche minuto insaporendo con sale e pepe.

Asciugate l'interno dei pomodori, quindi riempiteli con le verdure stufate e chiudete con la calotta superiore.

Cous cous di farro estivo



per 4 persone

300 g di cous cous di farro

2 lime, **1** cuore di sedano, **1** spicchio d'aglio

1 zucchina, **1** cipollotto

½ melanzana

30 pomodori datterini

1 carota

q.b. olio extravergine di oliva prezzemolo, sale marino integrale

Lavate le verdure: tagliate la zucchina a pezzettoni, il sedano e la carota a dadini, i pomodorini a metà e la melanzana a tocchetti.

Tritate l'aglio e il cipollotto e fateli rosolare con un filo d'olio d'oliva extravergine. Unite le verdure e fatele saltare velocemente a fuoco vivo. Coprite e lasciatele insaporire condendo con sale e prezzemolo fresco tritato.

Nel frattempo fate bollire 700 ml di acqua leggermente salata, versatevi il cous cous di farro, coprite con il coperchio e fate gonfiare per 15 minuti circa.

Con l’aiuto di una forchetta, sgranate il cous cous e unitelo alle verdure. Servite con un filo di olio d’oliva extravergine a crudo.

Rotolini di peperone con crema di tofu

per 4 persone

12 fettine di pane casareccio integrale

1 cucchiaino di semi di finocchio

1 peperone rosso e **1** verde

1 manciata di capperi dissalati

1 panetto di tofu

1 cucchiaio di crema di mandorle

1 rametto di basilico fresco

1 cipollotto

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

Grigliate i peperoni nel forno dopo averli puliti e privati dei semi e dei filamenti esterni. Metteteli in un sacchetto di carta a riposare per 10 minuti. Nel frattempo tostate nel forno il pane spennellato d’olio e cosparso di semi di finocchio.

Nel mixer frullate il tofu con la crema di mandorle, il cipollotto e il basilico fresco, aggiungete qualche cucchiaio di olio in modo da formare una crema morbida.

Levate ai peperoni la pellicina esterna e cospargete le falde con la crema al tofu, quindi avvolgeteli formando dei rotolini. Serviteli sui crostini di pane al finocchio decorando con i capperi e un filo d’olio a crudo.

Insalata di fagiolini con funghi shitake

per 4 persone

400 g di fagiolini freschi

2 funghi shitake secchi

2 cucchiai di filetti di mandorle

6 pomodorini ciliegia

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 spicchio d’aglio

sale marino integrale

Mettete a bagno i funghi shitake per 3 ore prima di utilizzarli. Spuntate i fagiolini ed eliminate il filetto esterno. Cuoceteli in abbondante acqua salata, quindi scolateli e teneteli in caldo.

Sbollentate nella stessa acqua per 1 minuto i pomodorini, quindi frullateli con l’olio d’oliva extravergine e un pizzico di sale. Stufate gli shitake in un padellino antiaderente con 1 aglio in camicia e un filo d’olio per 10 minuti, fino a che risulteranno morbidi, eventualmente aggiungete qualche cucchiaio dell’acqua di ammollo dei funghi.

Componete il piatto mettendo sul fondo la salsa di pomodoro fresco, i fagiolini, un pezzetto di fungo e decorate con i filetti di mandorle.

Patate al pesto con cetrioli

per 4 persone

4 patate, **1** mazzetto di basilico

1 cucchiaio di pinoli

2 cucchiai di pecorino grattugiato

1 cetriolo, **4** foglie di insalata

1 cipolla, **¼** di spicchio di aglio

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cucchiaino di gomasio

sale marino integrale e pepe

Lessate le patate, quindi tagliatele a dadi. Tagliate il cetriolo a fettine e mettetele in una terrina con un cucchiaio di sale grosso in modo che, riposando, perdano parte dell'acqua di vegetazione, quindi strizzatele e asciugatele. Aggiungete le fettine di cetriolo alle patate, unite la cipolla affettata finemente e condite con il gomasio.

Preparate un pesto leggero frullando il basilico, ben lavato e asciugato, con i pinoli, il pecorino, una punta d'aglio e l'olio d'oliva extravergine.

Servite le patate su qualche foglia di lattuga "gentilina", aggiungete i cetrioli e condite con il pesto di basilico fresco. Servite subito

Insalatona di cicoria all’aneto

per 4 persone

250 g di cicoria

200 g di pomodori ciliegia

1 cetriolo

2 cipollotti

1 peperone

6 ravanelli

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 mazzetto di aneto e menta

1 panino integrale raffermo

sale marino integrale e pepe

Tagliate il pane a dadini e fateli tostare con un filo d’olio d’oliva in padella rigirandoli continuamente.

Pulite tutte le verdure: lavate la cicoria e tagliatela a striscioline, dividete i pomodorini ciliegia togliendo l’acqua di vegetazione, tritate i cipollotti; pulite il peperone e tagliatelo a tocchetti. Dividete il cetriolo in quarti.

In una capiente insalatiera sistemate tutte le verdure, quindi condite con una emulsione preparata con aneto e menta tritati finemente, l’olio, sale e pepe. Condite e mescolate delicatamente con i crostini. Servite subito.

Cialdine di riso con tofu e agretti



per 4 persone

150 g di agretti o barba di frate

12 cialdine di riso

1 panetto di tofu

2 cucchiai di crema di olive verdi

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio di aceto balsamico

1 scalogno

2 cucchiai di filetti di mandorle

sale marino integrale

Fate bollire per 10 minuti in acqua leggermente salata il tofu e frullatelo con la crema di olive verdi.

Togliete la parte legnosa agli agretti, quindi sbollentateli per 5 minuti in acqua salata e

scolateli.

Tritate lo scalogno, mettetelo a soffriggere con un filo d’olio a crudo e 1 cucchiaio di acqua tiepida, ripassate gli agretti aggiungendo 1 cucchiaio di aceto balsamico.

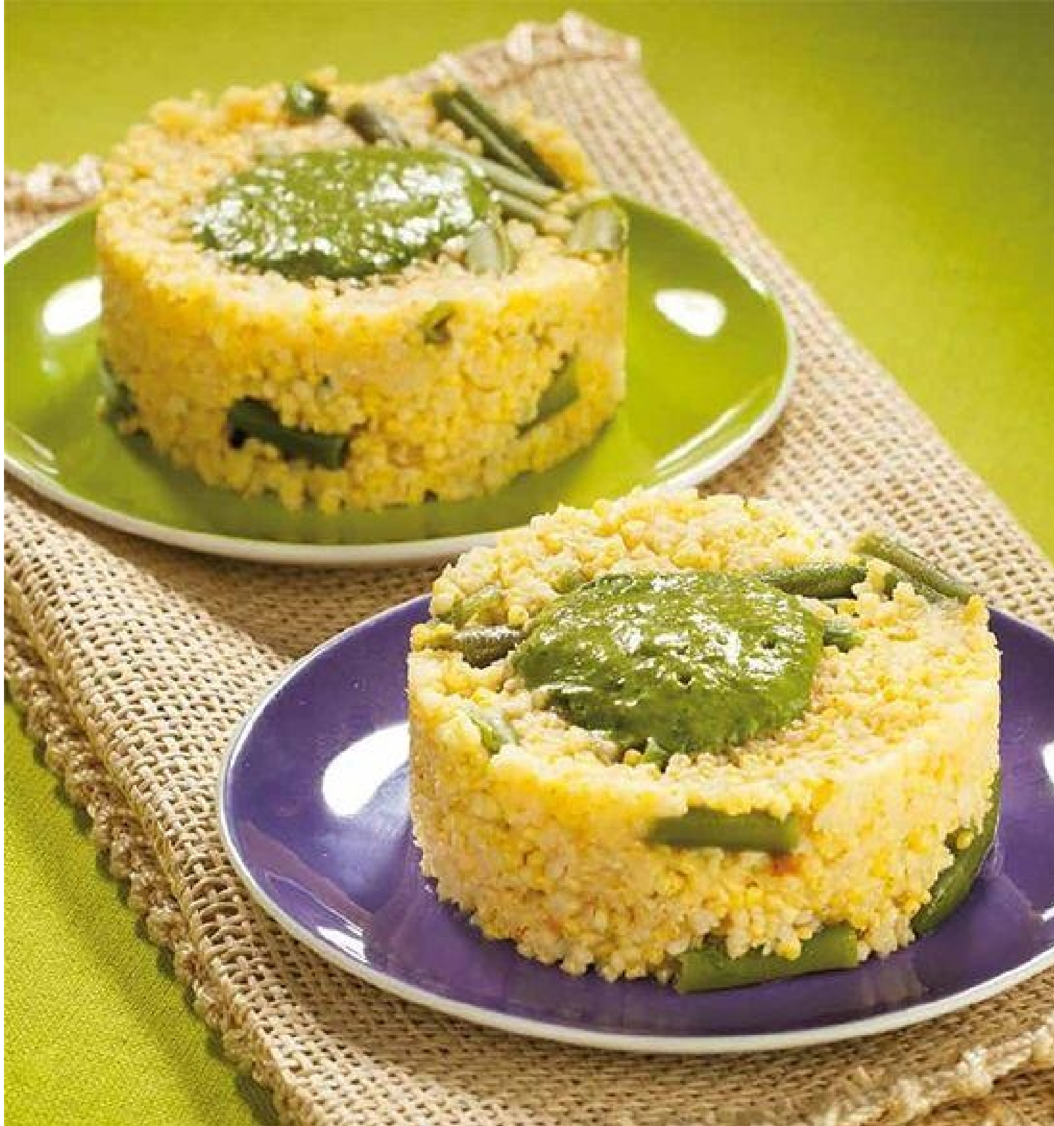
Componete l’antipasto mettendo una cialda di riso sul piatto, poi uno strato di tofu alle olive, gli agretti e di nuovo la cialda. Completate l’ultimo strato con i filetti di mandorla leggermente tostati.

Curiosità

Agretti o barba di frate o erbette negus o roscani, quanti nomi per una stessa verdura!

In ogni regione d’Italia danno un nome diverso a questa verdura che troviamo in primavera e in estate. È una verdura ricca di potassio, caroteni, vitamine C, B_3 e calcio che favorisce la diuresi. È rimineralizzante e depurativa. Grazie al contenuto di sali minerali e clorofilla, gli agretti facilitano l’eliminazione delle scorie e depurano il sangue da colesterolo e trigliceridi.

Miglio con fagiolini e crema di basilico



per 4 persone

200 g di miglio

250 g di fagiolini

1 cipollotto fresco

1 mazzetto di basilico

1 cucchiaino di panna vegetale

1 cucchiaio di olio di sesamo

½ **l** di brodo vegetale

sale marino integrale e pepe

Tritate il cipollotto, mettetelo in padella con l'olio e fatelo stufare, quindi aggiungete il miglio e fatelo insaporire. Unite il brodo vegetale, i fagiolini lavati e tagliati a pezzettini e fate cuocere a fuoco lento per 20-25 minuti.

Lasciate gonfiare il cereale per almeno 20 minuti. Nel frattempo preparate il pesto con il

basilico ben lavato, la panna vegetale e un pizzico di sale e pepe. Se fosse necessario per rendere la salsa cremosa potete unire ancora un cucchiaino di panna vegetale.

Servite il miglio con i fagiolini insieme alla crema di basilico.

Melanzane in forno al miso

per 4 persone

2 melanzane grandi

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaino di gomasio

2 cucchiaini di miso di orzo

1 cucchiaio di malto di riso

3 cucchiai di mirin

1 limone

½ peperoncino, sale marino integrale

Tagliate le melanzane a fette spesse 2,5 cm. Condite le fette con olio, sale e peperoncino.

Trasferite le melanzane in una teglia antiaderente e fatele cuocere in forno per 20 minuti finché appaiano leggermente dorate.

In un mortaio mettete il miso con il malto, il mirin, il succo del limone e l’olio d’oliva. Emulsionate il tutto fino a creare una crema omogenea.

Irrorate le melanzane e cospargete prima di servire con una spolverata di gomasio.

Autunno

antiossidanti COLORI

L'autunno è una stagione ricca di vegetali, con grandi proprietà antiossidanti. Quindi non solo d'estate possiamo seguire una dieta antietà e ringiovanente. Questo periodo dell'anno è contraddistinto dalle verdure a foglia verde, che contengono sostanze in grado di combattere i radicali liberi e contrastare le malattie degenerative dell'occhio.

In particolare spinaci, cavoli, broccoli, verza sono ricchi di luteina, una sostanza della famiglia dei carotenoidi che, secondo gli studi, ha un'azione protettiva per gli occhi. Infatti la luteina agisce come una sorta di occhiale da sole naturale, proteggendo l'occhio dalle radiazioni solari nocive (la cosiddetta luce blu) e prevenendo l'invecchiamento grazie all'azione antiossidante. Numerosi studi evidenziano una correlazione tra assunzione di luteina e prevenzione di malattie correlate all'età come la Degenerazione Maculare Senile.

Mettete nel piatto varietà fresche, stagionali e con colori diversi. **I colori vegetali da scegliere sono cinque: rosso, verde, giallo, bianco, viola.**

Questi colori sono pigmenti naturali, nutrienti, con potente azione antiossidante, assai utile per bloccare i radicali liberi dell'ossigeno, tossici e nocivi, formati all'interno delle cellule umane e responsabili di patologie degenerative, tumorali e di invecchiamento cellulare. Tutti i giorni mettere nel piatto cinque colori vegetali è una scelta di salute e di medicina preventiva. Quindi è salutare non limitarsi a mangiare un solo ortaggio.

I colori della verdura

Clorofilla e polifenoli Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cime di rapa, Indivia, Lattuga, Prezzemolo, Rughetta, Spinaci, Zucchina
Flavonoidi e carotenoidi Carota, Peperone, Pesca, Zucca
Antocianine e licopene Barbabietola rossa, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa
Carotenoidi e resveratrolo Melanzane, Radicchio
Isotiocianato e composti solforati Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Funghi, Porri, Sedano



Lattuga sfiziosa con kiwi e lime



per 4 persone

1 cuore di lattuga

2 kiwi

1 lime

2 cucchiai di noci

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine sale marino integrale e pepe

Lavate le foglie di lattuga, quindi asciugatele e mettetele nel piatto da portata. Aggiungete le fette di kiwi e le noci spezzettate con le mani.

Preparate un’emulsione con l’olio, il succo di lime, sale e pepe macinato fresco.

Condite l’insalata con l’emulsione e lasciate riposare per 30 minuti prima di servire.

❑Curiosità

Secondo gli studiosi della Teikyo University di Tokyo, i kiwi contengono sostanze che evitano l’ossidazione e che risultano essere immunostimolanti. Mangiare kiwi aiuta a prevenire patologie come neoplasie, aterosclerosi, insufficienza cardiaca, morbo di Alzheimer e di Parkinson.

Cestini con sedano rapa, finocchio e chicchi d’uva



per 5 persone

Per 10 cestini

200 g di farina semi-integrale

1 cucchiaio di olio d’oliva extravergine

q.b. acqua calda per impastare

sale marino integrale

Per il ripieno

½ sedano rapa

1 cuore di finocchio

10 cimette di broccoli

5 acini di uva rossa

1 scalogno

q.b. olio d’oliva extravergine

Tagliate lo scalogno a fettine sottili e saltatelo in padella con un filo d’olio e un cucchiaio di acqua calda.

Sbollentate le cimette di broccoli per qualche minuto, quindi scolatele e unitele allo scalogno insieme al finocchio tagliato a tocchetti.

Pulite il sedano rapa e preparatene una dadolata. Unitela alle verdure e cuocete il tutto a fuoco lento.

Lasciate riposare. Nel frattempo preparate la pasta con farina, olio, sale e acqua calda. Impastate velocemente con energia, quindi stendete il composto e, con l’aiuto di uno stampino rotondo, ricavate dei dischi che disporrete su tegliette individuali.

Infornate a 180°C per 20 minuti, quindi sfornate e riempite con le verdure autunnali. Sistemate un mezzo acino per ogni tartelletta e servite come antipasto.

Curiosità

Il sedano è una pianta della famiglia delle Ombrellifere, così come la carota e il prezzemolo. Ne esistono due varietà: il sedano rapa (dalle radici bulbose) e il sedano da costa (dalle coste piene). Della prima si consuma la radice di colore bianco e a forma di globo, mentre della seconda varietà si utilizza il picciolo delle foglie, molto sviluppato e carnoso.

Tonifica e rinforza tutto l’apparato sessuale, è molto ricco di sali minerali, quindi rinforza tutto l’organismo, aiuta il fegato a svolgere le sue funzioni, depura i reni e da una mano all’apparato respiratorio.

Spinaci con pere e noci

per 4 persone

250 g di foglie di spinaci da insalata

2 pere decana, **100 g** di noci di pecan

2 manciate di cubetti di pane di segale

3 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cucchiaino di pepe, **1** limone

Per il condimento

2 cucchiai di aceto balsamico

1 cucchiaino di senape di Digione

½ spicchio d'aglio, **1** scalogno tritato

5 cucchiai di olio di riso biologico

sale marino integrale e pepe

Tostate in forno i cubetti di pane di segale precedentemente spennellati con olio e pepe. Lasciateli raffreddare.

Tagliate le pere a fette di spessore di 1 cm, trasferitele in una ciotola, cospargete con un poco di pepe macinato fresco e il succo di limone.

Versate tutti gli ingredienti per il condimento in un vasetto, chiudete e scuotete vigorosamente in modo che si emulsionino.

Disponete gli spinacini ben lavati e asciugati nel piatto, unite le pere, le noci e i crostini. Versate il condimento e servite subito.

Carote a scapece piccantine

per 4 persone

4 carote, **3 dl** di aceto di mele

2 cucchiai di olio di sesamo

1 cucchiaino di zucchero di canna

1 cucchiaino di origano

1 peperoncino, **1** cipolla piccola

1 spicchio d’aglio

sale marino integrale e pepe

Tagliate le carote a dadini e tritate la cipolla. Mettete in una casseruola 5 cucchiai d’acqua, l’aceto, l’olio, il sale, il pepe, lo zucchero, l’origano e portate a bollore.

Ponete le carote, il peperoncino, la cipolla e l’aglio in un contenitore chiudibile.

Versate quindi il liquido caldo, lasciate intiepidire, chiudete il coperchio e mettete in frigo dove si manterranno per 2 settimane.

Croccanti verdure con salsa di zenzero

per 4 persone

30 fettine sottili di verdure (carote, cipolle, finocchi, fagiolini, zucchine) qualche foglia di alga kombu idratata

30 g di farina di ceci, **45 g** di farina integrale, **1** pizzico di curcuma

1 cucchiaino di lievito naturale

1 pizzico di paprica dolce

1 pezzo di zenzero, **1** spicchio d’aglio

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine olio di arachidi per friggere

sale marino integrale

Preriscaldate il forno a 200°C. Mescolate le due farine, il lievito, le spezie e un pizzico di sale. Sbattete con 700 ml di acqua fredda fino ad ottenere una pastella liscia e densa. Immergete i pezzi di verdura e l’alga nella pastella uno alla volta, quindi gettateli nell’olio bollente pochi pezzi alla volta in modo che friggano uniformemente e non si abbassi la temperatura dell’olio.

Cuocete per 3-4 minuti in modo che le verdure risultino croccanti. Toglietele dall’olio, sistematele su una carta per fritti e tenetele in caldo nel forno fino al momento di servire.

Preparate quindi la salsa allo zenzero da accompagnare alle verdure, frullandolo con olio, sale e l’aglio.

Sformato di topinambur

per 4 persone

500 g di topinambur

200 g di patate

250 g di funghi champignon

500 ml di latte di avena

20 g di olio d’oliva extravergine

2 cucchiai di farina semi-integrale

1 spicchio d’aglio, noce moscata sale marino integrale e pepe

Sbucciate i topinambur, tagliateli a pezzetti e immergeteli in una ciotola di acqua fredda. Sbucciate le patate e pulite i funghi. Mettete uno spicchio d’aglio in padella e fatelo insaporire con l’olio d’oliva extravergine. Unite le patate, i topinambur e i funghi. Aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa.

Preparate la besciamella, stemperando la farina con il latte di avena, salate e pepate. Amalgamatela alle verdure intiepidite e versate il tutto in uno stampo da forno. Cuocete in forno preriscaldato per 15 minuti a 180°C. Servite caldo con una spolverata di pepe macinato e una di noce moscata.

Tempeh con barbabietola e sedano



per 5 persone

1 confezione di tempeh

1 barbabietola rossa cotta

1 cuore di sedano

2 cucchiai di olio di sesamo

1 cucchiaio di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaio di aceto di humeboshi

q.b. olio d’oliva extravergine

sale marino integrale

Tagliate il tempeh a fettine sottili, quindi passatelo in padella nell’olio di sesamo rigirandolo in modo che si formi una crostina da entrambi i lati.

Tagliate a fettine la barbabietola rossa e conditela con olio, sale e qualche goccia di aceto di humeboshi.

Tagliate il sedano a fettine e conditele con olio e sale.

Componete il piatto sistemando la barbabietola, il sedano e sopra le fettine di tempeh calde.

Riso con radicchio rosso e pinoli



per 4 persone

200 g di riso basmati

½ l di brodo vegetale

2 cespi di radicchio rosso

1 cipolla rossa di Tropea

1 scalogno

2 cucchiai di pinoli

1 cucchiaino di nocciole tritate

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine salsa di soia

Tritate lo scalogno e fatelo rosolare con 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine, unite il riso e fatelo cuocere per 20 minuti circa nel brodo vegetale.

Nel frattempo pulite il radicchio e tagliatelo finemente. Fate stufare la cipolla rossa tagliata a rondelle con un filo d'olio d'oliva extravergine e un cucchiaio di acqua tiepida, quindi unite il radicchio rosso e la salsa di soia.

Lasciate cuocere a fuoco lento per 15 minuti, quindi unite i pinoli e le nocciole finemente tritate. Servite il riso con il condimento al radicchio.

Timballo di porro, kamut, funghi e noci



per 4 persone

10 foglie di porro

150 g di grano kamut

1 scalogno

1 mela

200 g di funghi pioppini

2 cucchiai di noci tritate

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine sale marino integrale

Per la salsa

1 cucchiaio di fecola

1 bustina di zafferano

250 ml di latte di avena

Cuocete il grano kamut facendolo bollire per 45 minuti in ½ litro di acqua o brodo vegetale leggermente salato.

Nel frattempo lavate le foglie del porro e sbollentatele in una capiente padella dove avrete messo acqua salata.

Tritate lo scalogno e fatelo stufare con 2 cucchiai di olio d'oliva extravergine, unite i funghi pioppini tagliati a piccoli pezzi e fate cuocere per 15 minuti. Unite la mela a dadini e le noci tritate. Unite il grano cotto e mescolate delicatamente per amalgamare i sapori.

Prendete dei pirottini che possano andare in forno, ricopriteli con le foglie di porro sbollentate e riempite con il cereale ai funghi. Chiudete e mettete in forno per 15 minuti al caldo.

Nel frattempo preparate la salsa mescolando il latte d'avena con lo zafferano e la fecola, mettete sul fuoco ad addensare. Servite i timballini con la salsa di zafferano.

Curiosità

Numerose leggende narrano del perché il porro sia diventato simbolo nazionale del Galles: alla vigilia di una battaglia contro i Sassoni, St. David, consigliò ai Britanni di portare sui berretti i porri, per distinguere meglio gli alleati dai nemici. Grazie a questo espediente, l'esercito riportò una grande vittoria. Si ritiene anche che lo stesso sia accaduto a fianco di Enrico V durante la battaglia di Azincourt nel 1415. Ancora oggi per i militari dei reggimenti gallesi esiste la tradizione di mangiare un porro crudo il giorno di St. David.

Budino all’orzo e salsa di finocchio



per 4 persone

½ l di caffè d’orzo

3 cucchiai di sciroppo di acero

3 cucchiai di agar agar in fiocchi

1 finocchio

1 cucchiaino di malto di riso cannella

Dopo aver preparato il caffè d’orzo, scioglietevi lo sciroppo d’acero e in un pentolino fatelo scaldare cercando di sciogliere perfettamente i fiocchi di agar agar che avrete aggiunto. Sistemate il budino in uno stampo e lasciatelo raffreddare.

Cuocete a vapore il finocchio, frullatelo con il malto e utilizzatelo per accompagnare il budino che servirete con una spolverata di cannella.

Sedano marinato

per 4 persone

500 g di cuori di sedano bianco

2 limoni

3 scalogni

2 rametti di timo

100 ml di vino bianco secco biologico

100 ml di acqua

q.b. olio d’oliva extravergine

sale marino integrale e pepe

Pulite i sedani e tagliateli a pezzetti di 5-6 cm circa. Fateli stufare con un filo d’olio in padella senza mescolarli per 5 minuti. Metteteli da parte.

Nella stessa padella mettete un cucchiaio d’olio, il vino, l’acqua e gli scalogni tritati, il timo e il succo di limone, il pepe in grani e un poco di sale.

Fate sobbollire finchè il liquido non si sia ridotto di circa la metà, unite a questo punto i sedani e cuocete per altri 15 minuti. Servite come contorno caldo.

Inverno

la vitamina C nella verdura

I benefici della vitamina C possono includere la protezione contro carenze nel sistema immunitario, problemi cardiovascolari, problemi di salute prenatale, problemi oculari e anche legati alla pelle.

Uno studio recente pubblicato in “Seminari in Medicina Preventiva e Alternativa“ che considerava più di 100 studi su 10 anni rivelava una lista di benefici in crescita della vitamina C.

«Alti livelli di vitamina C nel sangue possono essere gli indicatori di una salute di ferro», dice il ricercatore Mark Moyad dell’Università del Michigan. «Più studiamo la vitamina C, più aumentiamo la nostra consapevolezza di come si differenzia nel proteggere la nostra salute, dall’ambito cardiovascolare, al cancro e salute oculare». «Non è una consuetudine per la maggior parte della gente mangiare le quantità di frutta e verdura richieste».

Un bicchiere di succo d’arancia o una mezza tazza di peperone rosso sarebbero sufficienti per la dose giornaliera di vitamina C, oppure broccoli, cavolo viola, peperone verde, peperone rosso, kiwi, succo di pomodoro. Secondo una ricerca recente, la vitamina C può offrire benefici in salute nelle seguenti aree:

Stress: una recente analisi ha mostrato che la vitamina C era d’aiuto agli individui il cui sistema immunitario era indebolito a causa dello stress, una condizione molto comune nella nostra società. La vitamina C è uno dei nutrimenti più indicati e consigliati ad alcolisti, fumatori e persone obese.

Raffreddori: «Un buon apporto di vitamina C quando si ha raffreddore e tosse può ridurre il rischio di sviluppare complicazioni maggiori, come bronchiti e infezioni alla gola», dice sempre il Dott. Moyad. **Ictus:** anche se la ricerca ha posizioni contrastanti, uno studio dell’*American Journal of Clinical Nutrition* ha scoperto che coloro che hanno le più alte concentrazioni di vitamina C nel sangue hanno un rischio d’incidenza inferiore del 42% per quanto riguarda gli ictus. «Persone che consumano più frutta e verdura non avranno solo livelli più alti nel sangue di vitamina C, ma anche un incremento nell’assunzione di altri nutrimenti potenzialmente benefici per la salute, come fibra e altre vitamine e minerali».



Invecchiamento della pelle: la vitamina C ha effetto sulle cellule all'interno e all'esterno del nostro corpo. Uno studio pubblicato sul *American Journal of Clinical Nutrion* ha esaminato i collegamenti tra il nutrimento assunto e l'invecchiamento della pelle su 4.025 donne di età tra i 40 e i 74 anni. Più alte assunzioni di vitamina C sono state associate con una più bassa presenza di macchie sulla pelle, secchezza e un aspetto più sano a livello di età della pelle.



Altri studi hanno suggerito che la vitamina C può:

- ***migliorare la degenerazione maculare***
- ***ridurre le infiammazioni***
- ***ridurre il rischio di cancro o malattie cardiovascolari***

La vitamina C, anche conosciuta come acido ascorbico, è necessaria per la crescita, lo sviluppo e la riparazione di tutti i tessuti del corpo.

È coinvolta in tantissime funzioni dell'organismo, includendo la formazione del collagene, l'assorbimento del ferro, il sistema immunitario, la guarigione delle ferite, il mantenimento della cartilagine, delle ossa e dei denti. La vitamina C è uno dei tanti antiossidanti che possono proteggere contro i danni causati dalle molecole dannose chiamate radicali liberi, come ad esempio le sostanze chimiche e inquinanti come il fumo di sigaretta e lo smog delle nostre città. I radicali liberi possono assemblarsi e contribuire allo sviluppo di malattie della salute come un cancro, problemi cardiaci e artrosi. Vitamine

idrosolubili devono essere continuamente inserite nella dieta per mantenere livelli salutari.

Questo antiossidante supernutriente (la vitamina C appunto) è stato scoperto in una grande varietà di frutta e verdure.

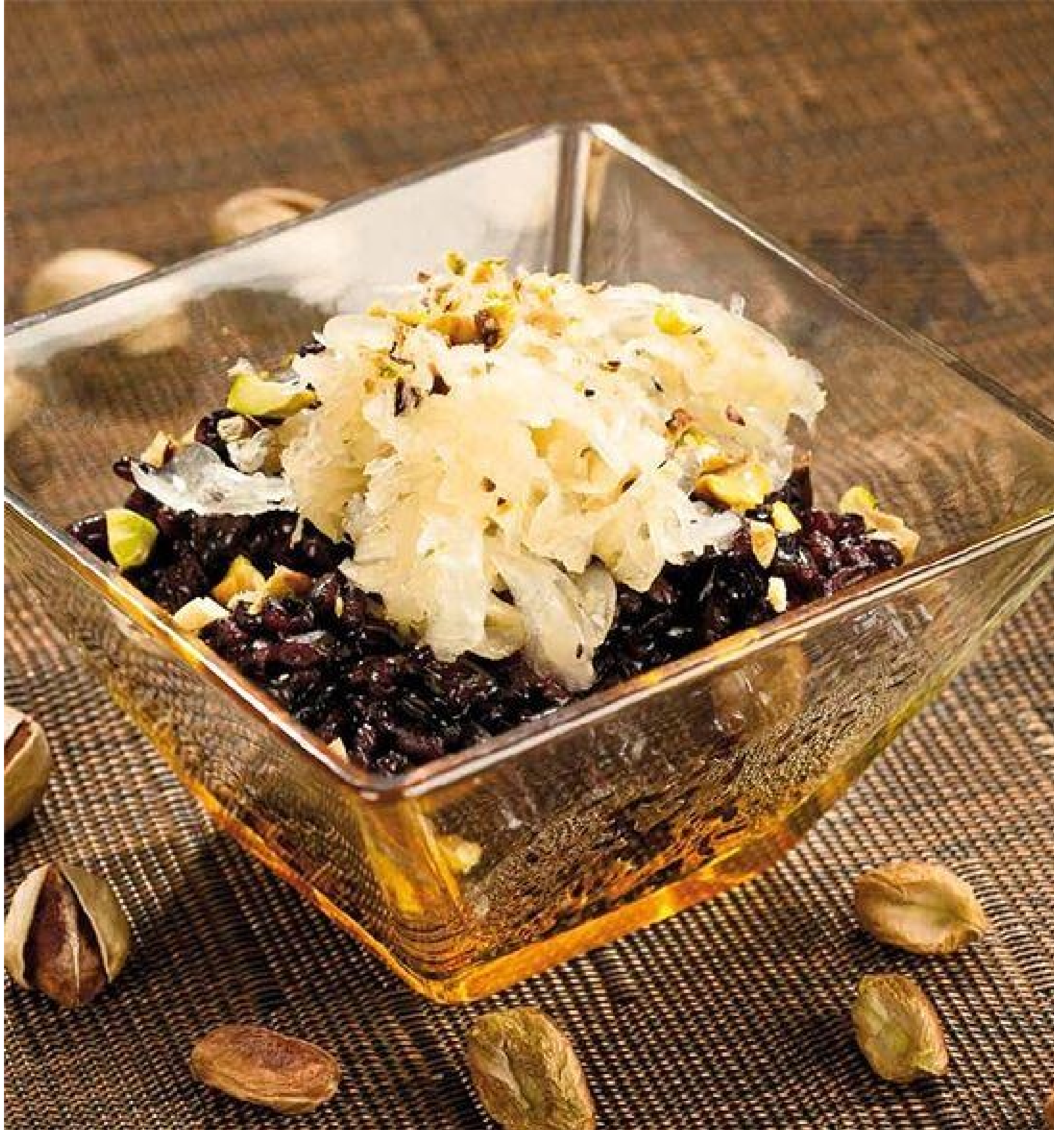
Ciò nonostante, secondo i dati di alimentazione dietetica, la maggior parte degli adulti non assume abbastanza vitamina C nelle proprie diete. Questo è vero soprattutto per i fumatori e i maschi, secondo la ricerca svolta da Jeff Hampl e i colleghi dell'Università dell'Arizona. **I cibi più ricchi di vitamina C** sono gli agrumi, i peperoni verdi, le fragole, i pomodori, i broccoli, le patate bianche, e le patate dolci. Altre buone fonti includendo i vegetali con foglie scure, il cantalupo, la papaya, il mango, il melone, il cavolfiore, il cavolo, i peperoni rossi, i mirtilli, i lamponi, le zucche e gli ananas.



Come aggiungere più vitamine C nella tua dieta: **è tutta una questione di nutrimento in generale. E avere una dieta variegata e ricca di tutti i nutrimenti è la strategia migliore per una buona salute.**



Riso nero con crauti



per 4 persone

250 g di riso venere

1 scalogno

½ cuore di verza bianca

1 cipolla, **2** bacche di ginepro

4 cucchiai di pistacchi non salati

4 cucchiai di olio d'oliva extravergine

q.b. aceto di mele

sale marino integrale e pepe

Tagliate la verza a striscioline sottilissime, lavatele e asciugatele. Tagliate la cipolla a rondelle finissime, quindi sistematele in una pentola con l'olio d'oliva extravergine. Unite la verza, l'aceto, le bacche di ginepro e un pizzico di sale e pepe. Cuocete a fuoco lento per 30 minuti circa.

Tritate lo scalogno, fatelo appassire in una pentola con un filo d’olio d’oliva e un cucchiaio di acqua tiepida. Unite il riso venere e cuocete per circa 20 minuti. Lasciate quindi riposare il cereale in modo che si gonfi e assorba tutta l’acqua di cottura. Sgusciate i pistacchi e tritateli. Componete il piatto servendo il riso con i crauti e spolverizzando con una generosa manciata di pistacchi.

Bruschetta di cavolo viola e mele

per 4 persone

8 fette di pane toscano casareccio

1 cavolo viola piccolo

2 mele fuji, **1** cipolla

4 cucchiai di olio d’oliva extravergine

1 cucchiaino di uvetta

1 cucchiaino di pinoli

1 cucchiaino di mandorle tostate

sale marino integrale

Tagliate la cipolla a rondelle fini e il cavolo a striscioline sottili. In una pentola capace mettete la cipolla a stufare con un filo d’olio d’oliva extravergine e un cucchiaio d’acqua tiepida. Aggiungete il cavolo viola, un pizzico di sale e l’uvetta e cuocete per 20 minuti.

Unite le mele tagliate a fettine e lasciate stufare la verdura ancora per 10 minuti circa. Tostate il pane in forno a 180°C, leggermente spennellato di olio da entrambi i lati.

Servite la bruschetta decorando il cavolo viola con pinoli e granella di mandorle precedentemente tostati.

Fagottino ai funghi



per 4 persone

Per la pasta

200 g di farina di kamut fine

100 g di burro chiarificato

Per il ripieno

500 g di funghi misti, **1** spicchio d'aglio

200 ml di panna vegetale, **2** uova

olio d'oliva extravergine

sale marino integrale e pepe

Preparate la pasta mescolando la farina con il burro ghee e il sale e aggiungete l'acqua in modo da ottenere un impasto elastico. Lasciate riposare per 20 minuti avvolto nella pellicola.

Fate rosolare in una padella con un filo d’olio lo spicchio d’aglio privato dell’anima interna. Mondate i funghi, tagliateli a fettine e fateli cuocere per 15 minuti, salate e pepate. Quindi aggiungete la panna e fate restringere per 5 minuti.

Stendete la pasta, ricavatene dei dischi e ricopritevi 4 stampi monoporzione. Bucherellate il fondo. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete i funghi e versate tutto nel guscio di pasta.

Ricoprite con un altro disco e fate un buco al centro, completando con un cucchiaino di ripieno. Fate cuocere in forno, già caldo, a 180° C per 30 minuti circa.

Vellutata di zucca e mais



per 4 persone

1 cipolla

1 spicchio d’aglio

1 piccola zucca

1 cucchiaio di farina di mais biologica

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

sale marino integrale e pepe

Sbucciate la cipolla e l’aglio, mondate la zucca, toglietele i semi e tagliatela prima a fette e poi in pezzi grossolani. Tritate l’aglio e la cipolla.

In una grande casseruola, soffriggete con un filo d’olio l’aglio e la cipolla e fate cuocere finché non diventeranno trasparenti, quindi aggiungete la zucca, la farina di mais, mescolate e coprite con acqua fredda. Portate ad ebollizione e fate cuocere per 15 – 20 minuti, i pezzi di zucca dovranno essere appena cotti.

Frullate la zuppa o passatela, salatela, pepatela e versatela nelle ciotole.

Soufflé di indivia belga

per 4 persone

800 g di indivia belga

2 tazze di besciamella

2 uova intere

q.b. noce moscata

sale marino integrale

Pulite accuratamente l’indivia, lavatela e mettetela a cuocere in acqua bollente leggermente salata: l’indivia dovrà essere molto cotta. Scolatela e strizzatela molto bene. Frullatela, in modo da ottenere una purea che porrete in una terrina a raffreddare.

Unite le 2 tazze di besciamella (vedere la ricetta di pag. 65, sformato al topinambur), un pizzico di noce moscata e 2 tuorli d’uovo e lavorate a lungo; montate a neve gli albumi e unite questi al composto.

Versate il composto in uno stampo da soufflé antiaderente. Mettete a cuocere a bagnomaria in forno caldo a 180°C sino a quando il soufflé sarà ben gonfio e dorato in superficie. Servitelo molto caldo.

Funghi ripieni



per 4 persone

16 funghi champignon grandi

1 patata

1 spicchio d’aglio

2 cucchiai di pane grattugiato integrale

2 cucchiai di caprino stagionato

1 mazzetto di prezzemolo tritato

q.b. olio d’oliva extravergine

sale marino integrale e pepe

Pulite i funghi eliminando la terra. Sciacquateli sotto l’acqua e asciugateli delicatamente. Staccate il gambo dalla testa del fungo facendo attenzione a non rompere il cappello del fungo. Grattate i gambi con la lama di un coltello e tritateli. Pelate la patata e tagliatela a dadini.

In una padella mettete a soffriggere l’aglio, quindi aggiungete i gambi dei funghi tritati, i dadini di patata e fateli rosolare per circa 8-10 minuti: verso fine cottura aggiungete il prezzemolo tritato, aggiustate di sale e di pepe, amalgamate il tutto e spegnete il fuoco.

Una volta che i funghi saranno cotti, trasferiteli in una ciotola e unite il pangrattato e il formaggio grattugiato.

Disponete i funghi in una teglia ricoprendone il fondo con un foglio di carta forno. Riempite le teste di champignon con l’impasto, irroratele con un filo d’olio d’oliva extravergine e infornate a 180°C per 20-25 minuti. Servite le teste di champignon ripiene irrorandole con un filo di olio d’oliva e decorate il piatto con un rametto di prezzemolo fresco.

Curiosità

I funghi sono composti praticamente di acqua per quasi il 90% del loro peso fresco, ma sono dotati di numerosi pregi alimentari: apportano infatti poche calorie (20 kcal ogni 100 g), risultano praticamente privi di grassi e contengono al contrario molti amminoacidi essenziali: da citare lisina e triptofano, che sono invece carenti nei cereali. Un’interessante proprietà dei funghi coltivati è la ricchezza di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B e in particolare del sistema B_{12}.

Tartellette di porri e mandorle

per 4 persone

250 g di farina di farro fine

100 ml di olio d’oliva extravergine

100 ml di acqua tiepida

1 cucchiaino di sale marino integrale

1 cucchiaino di lievito di birra secco

Per il ripieno

2 porri, **1** panetto di tofu

1 cucchiaio di crema di mandorle

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

Impastate la farina con l’olio d’oliva e l’acqua tiepida. Aggiungete il sale e il lievito, quindi lasciate riposare per 20 minuti circa.

Nel frattempo saltate i porri tagliati a rondelle finissime nell’olio, unite il tofu sbriciolato e infine, a cottura ultimata, la crema di mandorle sciolta con due cucchiai di acqua tiepita.

Foderate gli stampini con l’impasto, bucherellateli e riempiteli con la farcitura ai porri. Coprite con un foglio di carta di alluminio e cuocete in forno a 180°C per circa 40 minuti.

Blecs di grano saraceno e cimette di broccoli

per 4 persone

Per la pasta

250 g di farina semi-integrale, **3** uova

125 g di farina di grano saraceno

Per il condimento

200 g di cime di broccoli

1 spicchio d’aglio

3 cucchiai di noci tritate

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine sale marino integrale e pepe

Impastate le due farine con le uova e il sale per ottenere un impasto liscio ma consistente. Formate una palla e lasciatela riposare 20 minuti. Stendete la pasta e ricavatene dei triangoli.

Scottate le cime di broccoli, fatele raffreddare in acqua e ghiaccio per mantenere il colore vivo. In una padella scaldate l’olio con l’aglio e unite i broccoli. Salate e pepate.

Cuocete i blecs (triangoli di pasta di grano saraceno) nell’acqua di cottura dei broccoli, saltateli nel condimento e serviteli con le noci tritate e il pepe macinato al momento.

Sformato di cardi e catalogna allo zafferano

per 4 persone

600 g tra coste di cardi e di catalogna

2 bicchieri di latte di avena

3 uova

3 cucchiai di olio d’oliva extravergine

2-3 cucchiai di farina semi-integrale bio

50 g di noci o mandorle non pelate

60-100 pistilli di zafferano

sale marino integrale e pepe

Mettete in un bicchiere di latte tiepido i pistilli per almeno 1 ora. Sfilacciate le coste di cardo, fibrose e amare; riponetele in un recipiente con qualche goccia di limone. Fatele bollire in acqua leggermente salata e a parte lessate la catalogna. Scolate, strizzatele e tagliatele a pezzetti. Passatele in una padella bassa con un filo d’olio, sale e pepe per alcuni minuti.

Passate il tutto al mixer. Sbattete le uova e unitele alle noci tritate. Amalgamate il tutto alle verdure e, solo a questo punto, aggiungete il latte e lo zafferano. Mescolate fino a ottenere una consistenza cremosa. Preriscaldate il forno a 180°C, riempite gli stampini e infornate per 20 minuti.

Torta di cipolle bianche con caprino

per 4 persone

300 g di farina semi-integrale

2 cucchiai di olio d’oliva extravergine

20 g di lievito di birra, sale

Per il ripieno

4 cipolle bianche fresche

2 cucchiai di olio di sesamo

2 cucchiai di vino bianco secco bio

100 g di caprino, semi di papavero

q.b. latte di capra

sale marino integrale e pepe

Sciogliete il lievito di birra con l’acqua tiepida. Lasciate riposare 10 minuti. Impastate la farina con acqua e lievito e un pizzico di sale. Lasciate riposare per 20 minuti.

Nel frattempo tagliate le cipolle in fettine sottilissime, scaldate l’olio, fate stufare le cipolle aggiungendo il vino e continuate fino a che diventeranno trasparenti. Amalgamate il caprino alle cipolle intiepidite, salate e pepate, unite un cucchiaio di latte di capra se necessario.

Stendete la pasta e foderate una teglia da forno. Riempite con il composto di cipolle, livellate, decorate con i semi di papavero e cuocete in forno a 180°C per 25 minuti. Servite il tortino tiepido.

Morbido flan di patate



per 4 persone

4 patate

2 cucchiai di Parmigiano Reggiano

4 cucchiai di besciamella vegetale

3 uova

sale marino integrale

Lessate le patate, scolatele, sbucciatele e riducetele in purea. Raccogliete il passato in una ciotola e unite il formaggio.

Versate 4 cucchiai di besciamella vegetale precedentemente preparata nella ciotola del passato di patate, salate e amalgamate bene il tutto.

Separate i tuorli dagli albumi. Aggiungete i tuorli al passato di patate. Montate gli albumi d'uovo a neve ben ferma e incorporate anch'essi. Cuocete il soufflé in forno a 180°C per 25 minuti o fino a quando non diventerà ben gonfio. Servite subito.

Cavolini di Bruxelles allo zafferano

per 4 persone

500 g di cavolini di Bruxelles

1 porro, **2** patate

2 cucchiai di farina di farro

700 ml di latte di avena

2 cucchiai di olio di oliva extravergine

1 bustina di zafferano bio

sale marino integrale e pepe

Pulite i cavolini di Bruxelles togliendo le foglie esterne, quindi divideteli a metà e lavateli bene. Pelate le patate e tagliatele in quarti. Lavate il porro e dividetelo in pezzi di 5 cm.

Cuocete tutte le verdure a vapore. Nel frattempo preparate la besciamella tostando la farina con l'olio, aggiungete il latte di avena a filo, quindi fate addensare sul fuoco, mescolando lentamente. Salate, pepate e aggiungete lo zafferano.

Sistemate le verdure in una teglia con un filo d'olio, ricoprite con la besciamella e infornate a 180°C per 25 minuti. Servite caldo con una spolverata di pepe nero macinato al momento

Finocchi ripieni



per 4 persone

2 finocchi

250 g di riso semi-integrale

½ l di brodo vegetale

2 cucchiai di latte di avena

2 cucchiai di tahin

1 cucchiaino di curcuma

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine

1 cipolla

50 g di noci

Tritate la cipolla, fatela soffriggere con un filo d'olio extravergine, unite il riso e fatelo tostare leggermente. Bagnate con il brodo e continuate la cottura per almeno 20 minuti.

Alla fine mantecate il riso con 2 cucchiai di crema di sesamo (tahin) sciolta con due cucchiai di latte di avena caldo, mescolate delicatamente aggiungendo la polvere di curcuma.

Prendete le foglie esterne dei finocchi e riempitele con il riso. Decorate con noci tritate e qualche rametto di finocchio. Infornate per 20 minuti a 180°C prima di servire.

Muffin di porri



per 4 persone

2 porri, **120 g** farina di kamut

80 g farina di grano saraceno

50 g tofu affumicato

2 uova, **q.b.** di latte di avena

1 bustina polvere lievitante biologica con cremortartaro

4 cucchiai olio d'oliva extravergine

40 g di gherigli di noce

1 rametto di timo

sale marino integrale

Affettate i porri a rondelle e cuocerli in padella con un filo d'olio e il timo. Setacciate le due farine con il lievito, incorporatevi i porri, le noci e il tofu tagliato a dadini.

Sbattete le uova con il latte e un cucchiaio d’olio; aggiungete il composto liquido a quello solido e insaporite con timo e sale.

Versate negli stampini da muffin e infornate a 180°C per 30 minuti.

Tortina di carote caramellata e cannella



per 4 persone

120 g di zucchero di canna “panela”

200 ml di panna vegetale

250 g di carote, **2** uova

1 cucchiaino di vaniglia naturale

1 cucchiaino di mirin (liquore di riso)

1 cucchiaio di nocciole

1 cucchiaio di mandorle a filetti

cannella, sale marino integrale

Cuocete le carote a vapore e frullatele. In una casseruola fate sciogliere lo zucchero di canna con un cucchiaio di acqua a fuoco dolce finchè non si sarà formato il caramello. Versatelo subito negli stampini monoporzione da forno.

Scaldate la panna con la vaniglia, unite il mirin e la crema di carote. Sbattete le uova e

mescolate tutto insieme amalgamando delicatamente dall’alto verso il basso per non smontare il composto.

Suddividetelo negli stampini e cuocete a bagnomaria per 45 minuti in forno a 180°C. Fate raffreddare e tenete in frigorifero. Prima di servire decorate con mandorle, nocciole e una spolverata di cannella.

Torta di zucca e arancia

per 4 persone

250 g di farina semi-integrale, **2** uova

100 g di burro ghee chiarificato

100 g di zucchero di canna “panela”

sale marino integrale

Per il ripieno

500 g di zucca pulita, **3** cucchiai di miele, **1** uovo, succo e scorza di **2** arance

Per la decorazione

1 arancia

2 cucchiai di miele di acacia bio

Preparate una pasta frolla con la farina, il burro, lo zucchero e le uova. Lasciate riposare l’impasto avvolto nella pellicola trasparente per 30 minuti. Nel frattempo cuocete la zucca con il miele, la scorza di arancia e il succo. Lasciate intiepidire, quindi frullate il tutto con l’uovo.

Foderate uno stampo che possa andare in forno con la pasta frolla, bucherellate il fondo e versatevi dentro il ripieno. Cuocete in forno preriscaldato per 25 minuti a 180°C. Al momento di servire, fate caramellare qualche fetta di arancia con due cucchiai di miele di acacia e decorate così la torta.

INDICE GENERALE



PRIMAVERA

INVERNO

INDICE ANALITICO



La Coordinatrice della Collana



Silvia Strozzi, naturopata olistica, giornalista pubblicista, ha collaborato con riviste e curato l’uscita di pubblicazioni di cucina vegetariana, alimentazione naturale e cucina per i bambini.

Tiene con continuità corsi di cucina e conferenze sulle tematiche della cucina naturale.

Silvia Strozzi

Ricette di Verdure Squisite

Ricette - Curiosità – Approfondimenti

“Esistono alcune malattie che si curano solo con l’alimentazione”: l’insegnamento di Ippocrate, spesso dimenticato, sta ritornando attuale.

Spesso si crede di sapere tutto o quasi sugli ortaggi, invece ogni giorno la scienza scopre nuovi principi attivi e sinergie contenute nei vegetali, tali da renderli anche componenti principali di farmaci importanti.

Le **verdure sono un alimento salutare che contiene buone quantità di proteine e carboidrati e pochi grassi**; mangiate fresche, stufate o cotta al vapore, **contengono un’alta quantità di vitamine, minerali e fibre**.

Attraverso **ricette veloci, semplici e gustose**, il volume **Ricette di Verdure Squisite** vi aprirà alla conoscenza dei principi e dei valori nutrizionali e salutistici di tutte le verdure.

Inoltre tanti spunti, varianti salutistiche e approfondimenti sull’utilizzo delle verdure non solo in cucina, ma anche per curarsi in modo naturale, straordinario ed assolutamente economico.

Alcuni dei contenuti del libro **Ricette di Verdure Squisite**:

- I colori della vita: il giallo, il rosso, il verde e il blu nel piatto
- Cosa metto in tavola? Originali ricette di verdure per ogni stagione
- Crude o Cotte: le combinazioni per la salute del nostro organismo

Table of Contents